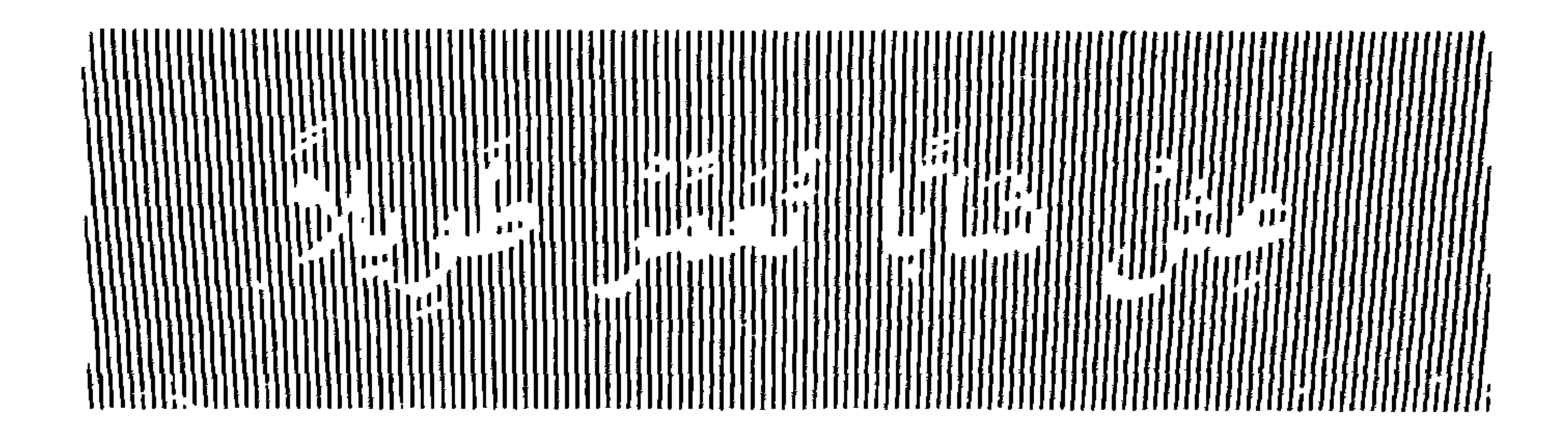
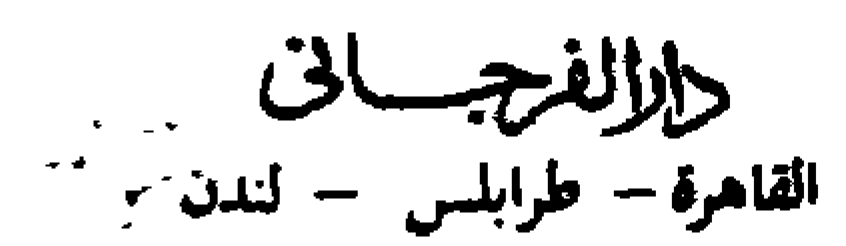


تأليف نخبة من الأطباء

ترجمة

إلهام عثمان محمود





أحتفظ بشبابك وعش حياة أطول

ترجمة

إلهام عثمان محمود

دار الفرجاني

القاهرة . طرابلس . لندن

الفصل الأول

نحن نبدأ صغاراً .. فهل يمكن أن نظل صغاراً ؟

غنى عن الذكر أن ابن الخامسة والسبعين لا تبدو عليه ملامح ابن الخامسة والعشرين . لكن ، ألم تر بين الحين والآخر إنساناً يبدو أصغر بكثير من سنه الحقيقى ، ويقدر على أشياء تفوق ما تتوقعه منه مهما يكن عمره ؟ الواقع أنه يكون أكثر شباباً – بكل ما تحمله الكلمة من معان – من معظم الذين فىنصف عمره . فكيف استطاع أن يحقق هذا ؟ .

إنها ليست ضربة حظ وراثية ، لأن الباحثين حين وضعوا أمثال أولئك الناس موضع الدراسة ، اكتشفوا أن إخوانهم وأخواتهم وآباءهم لم يكونوا يستمتعون بالضرورة بكل هذا الشباب . فالوراثة تعد عاملاً هاماً فيما يتصل بامتداد العمر ، وربما أنها تشكل جزءاً صغيراً من العوامل التى تحدد السرعة والأسلوب الذى تتقدم به أعمارنا ، غير أنها بعيدة كل البعد عن أن تكون أهم العوامل .

كيف يمكن أن يدوم الشباب ؟

نحن نبدأ صغاراً ، ويظل معظمنا صغيراً لعدد من السنوات ، فمعظمنا يظل صغيراً بالتأكيد حتى العشرين ، وعادة حتى

الثلاثين ،وأحياناً حتى الأربعين والخمسين . وهناك أشخاص نادرون تبدو عليهم ملامح الشباب واضحة فى الستينات والسبعينات والثمانينيات .

ونجد ، من الناحية الأخرى ، أناساً يشيخون فى مرحلة مبكرة جداً من حياتهم . فهناك رجال يسقط شعرهم فى العشرين ، وفتيات تحيط الهالات بأعينهن وتزداد أوزانهن فى أوائل العشرين . وهناك رجال ونساء فى أواخر العشرين وأوائل الثلاثين لا يستطيعون الاشتراك فى أى نشاط أو لعبة رياضية ، إلا بعد عناء ، متذرعين بقولهم « لقد كبرنا على هذا » . وهناك أناس فى الأربعين بشرتهم مجعدة وأجسامهم مترهلة ، يقفون مطأطئ الرؤوس ويمشون مشية زالت عنها آيات النشاط والخفة ، ويحملون هم زيارتهم المقبلة للطبيب أشد من خشيتهم لأى شىء آخر . وهناك أناس يستغرقهم التفكير فى أمراضهم المزمنة ، فلا يفكرون فى مدى صغرهم ، أو فيما يستطيعون القيام به ، أو فى مظهرهم . وشغلهم الشاغل هو« هل سيعيشون ؟ » . والواقع أن الطبيعة لم تكن تعتزم لنا هذا المصير .

شىء ما أضيف إلينا :

الحل بسيط عامة . فالشباب شىء تبدأ به ، وتمنحك إياه الطبيعة . فإذا ما بدأ شبابك فى الزوال بدلاً من الاستمرار لأطول فترة ممكنة ، فلابد وأن شيئاً ما « يشيب » فى أعماقك ، أو أن شيئاً ما أضيف إليك .

رغم أن خلايا الجسم لا تحتفظ بشبابها أبد الدهر ، إلا أن الجسم يملك مقدرة فائقة على التجدد . وينبغى أن نسأل أنفسنا : « ما الذى فعلناه حتى نعوق عملية التجدد هذه ونثبط الشباب ؟ » .

ما الذى نصنعه داخل أجسادنا ؟

الطعام الذى نأكله ، والهواء الذى نتنفسه ، والماء والسوائل التى نشربها ، والأقراص التى نبتلعها ، أو الحقن التى يصفها لنا الأطباء ، والأفكار التى تدور برؤوسنا ، والمشاعر التى تختمر داخلنا .

وفيما عدا ذلك ، لا يوجد شيء داخلنا لم يكن هناك من الأصل . فإذا أردت أن يصَيبك أقل قدر من الشيخوخة بأبطأ سرعة ممكنة ، فارجع إلى ما بدأت به ، وتأمل جيداً ما فعلته بشبابك .

وهذا ما يفعله هذا الكتاب بالتحديد . وحين تفرغ من قراءته ستعرف المزيد عن كيفية الحفاظ على الشباب . ونأمل أن تبذل مزيداً من الجهد للاحتفاظ به .

الطرق اليومية للحفاظ على الشباب :

تتناول بقية فصول الكتاب الأنشطة الأساسية المعتدلة التى نمارسها كل يوم ، والتى من شأنها أن تساعدنا على الاحتفاظ بالشباب ، لو أديناها بصورة أفضل أو بشكل مختلف .

وقبل أن نبدأ فى بحث هذه الأنشطة اليومية ، ينبغى أن نلقى نظرة على بعض الأساليب غير العادية التى يوحى بها الدعاة أحياناً كوسيلة للاحتفاظ بالشباب .

ركز كثير من الناس ، بعضهم من العلماء المؤهلين ، جهدهم حول فكرة منح الشباب للبشر بشكل أو بآخر . وقد آمن بعض هؤلاء إيماناً عميقاً بالشيخوخة مرض ، ومن ثم حاولوا أن يتوصلوا إلى علاجه .

وغنى عن الذكر أنهم لو كانوا قد نجحوا ، لاستطاعوا أن يمنحونا حياة أطول .

وعلى قدر رغبتنا جميعاً فى أن نعيش العمر الذى نختاره محتفظين بقوى الشباب ، لم يستطع العلماء والممارسون أن يحققوا هذه الغاية بعد .

ورغم ذلك ينبغى لنا أن نبحث بعض الأساليب الرئيسية التى يُزعم أنها تحفظ على الناس شبابهم . وفى حين أن قيمتها لم تحظ برضا معظم الأطباء ، فإن عددا منهم يحس أن هذه الأساليب تنطوى على بعض القيمة .

« طريقة نيهان » :

ابتكر الدكتور « نيهان » ، أخصائى الغدد الصماء ، طريقة لحقن هورمونات الحيوانات وخلايا أجنحة الحملان من أجسام الأشخاص المتقدمين فى السن . وكان « نيهان » يتقاضى من عيادته بسويسرا آلاف الدولارات نظير الحقن والتحاليل اللازمة التى تجرى قبلها وبعدها . وهناك تحليل له أهمية خاصة ، وهو تحليل البول . وقد ادعى « نيهان » أنه يستطيع ، من خلال هذا التحليل ، أن يحدد العمر النسبى لمختلف أجهزة الجسم الهامة . وما أن يكتمل هذا التحليل ، يتم ذبح الماعز الحامل ، ليستخلص من أجسام أجنتها قبل ولادتها الخلايا المكونة للأجهزة الهامة التى ضعفت لدى الشخص الذى يجرى عليه الاختبار . ثم تحقن خلايا الأجنة فى جسم المريض . وقد تردد عدد من نجوم السينما والمشاهير على عيادة « نيهان » لتلقى العلاج لمدة أسبوع ، يعودون بعده إلى بيوتهم وقد استردوا الشباب المزعوم .

وقد لقيت طريقة « نيهان » رواجاً كبيراً ، لدرجة أنه أضاف إلى طريقته بعض التعديلات ، فكان يحتفظ بالأجهزة مجمدة بأحدث الطرق ، ليكون فى متناوله احتياطى يفى بحاجات مرضاه المتزايدين .

وعلى الرغم من عدم وجود براهين طبية راسخة على نجاح طريقة « نيهان » ، فقد واظب الكثير من مرضاه على العودة إلى عيادته . والواقع أنهم عاشوا حياة ممتدة ومفعمة بالشباب . ويقال أن البابا « بيوس الثانى عشر » كان من مرضى « نيهان » ، هو والكاتب « سومرت موم » والمصرفى « برنارد بيروك » . وكل هؤلاء عاشوا إلى مابعد الثمانين ، بل إن « بيروك » بلغ الخامسة والتسعين واحتفظ بحيوته حتى النهاية . وعاش « نيهان » إلى ما قبل التسعين ببضعة أشهر ، وكان مفعماً بالحيوية فى الثمانين ، بل كان يبدو أصغر سناً . ورغم ذلك فإن الجمعية الطبية الأمريكية وحكومتى كندا وأمريكا كانت لديهما اعتراضات شديدة على هذا النوع من العلاج ، إحساساً منهما بأنه قد يشكل خطورة . كما أنه حقيقى أن الأثرياء والمشاهير عامة ، ربما كان باستطاعتهم العيش طويلاً دون الحاجة إلى « نيهان » ، لأنهم قادرون على الاعتناء بأنفسهم بصورة أفضل ، ولأن أعمالهم تعتمد على حسن المظهر وحيوية الشباب .

وهناك حقيقة مؤكدة ، وهى أنه رغم توفر طرق العلاج هذه فى المكسيك وألمانيا الغربية وبريطانيا وعدد من بلدان أمريكا الجنوبية ، علاوة على سويسرا ، حيث لا يزال أحد مساعدى « نيهان » يدير عيادته ، فإن هذه الطرق مكلفة جداً وغير عملية لكل الناس ، اللهم إلا فاحشى الثراء .

وهناك عدة تفرعات لطريقة « نيهان » ، مثل « طريقة ستيفان للاعتناء بالجسم وإعادة حيويته » فى انجلترا . وعامل الشباب المفترض هنا هو « حامض الريبوز النووى » . ولا توجد أدلة طبية راسخة على أن « ستيفان » ، وهو ليس بطبيب ، يستطيع أن يحقنك بالشباب أو يمد عمرك يوماً واحداً .

ومن الممكن أن يكون العديد من مرضى « نيهان » وأمثاله يحسون ويتصرفون وكأنهم أصغر سناً ، وهذا ينعكس على مظهرهم ، لأنهم يؤمنون فعلاً بنجاح الطريقة . لكن هذا قد يحدث حتى مع أى « قرص سكر » لايحتوى على أى مكون طبى مفيد ، لمجرد أن الشخص يؤمن به .

ومن المؤكد أن الأطباء الذين ينتقدون طرق « نيهان » وغيره ، لا ينتقدون اتخاذ الشخص نفسه لموقف عقلى مناسب ، أو إيمانه بمقدرته على تحقيق شىء ما فى الاحتفاظ باللياقة والشباب والعافية . لكن الموقف العقلى ، أو الاستعداد الذهنى ، لا يستطيع أن يؤدى المهمة كلها بمفرده .

حقــن المخــدر :

بدأ طبيب ، كان يعمل فى « معهد بوخارست » لطب الشيخوخة منذ جيل مضى ، فى إجراء تجارب بحقن المخدرات العادية ، مثل البروكايين الذى يشبه النوفوكايين الذى يستخدمه أطباء الأسنان عند حشو الضروس ، وأجرى أطباء المعهد التجارب على هذه المخدرات ، بعد إضافة بعض الكيماويات إليها ، وزعموا أن الشباب العقلى والبدنى شىء يمكن استعادته ، وأن الشعر الأبيض يمكن أن يعود بعض الشىء إلى

لونه الأصلى . وصدرت تصريحات من المعهد بأن هذه الحقن تغير مجرى « النقرس » والشيخوخة . وأجريت بعض الاختبارات على هذه المواد فى الولايات المتحدة وكندا ، وخاصة على المتخلفين عقلياً والمصابين بالاكتئاب الشديد . ولم يتم التوصل حتى الآن إلى برهان طبى راسخ يؤيد ادعاءات معهد بوخارست .

تبريـد الجسـم :

وهناك طريقة غريبة أخرى يفترض أنها تحفظ الشباب وهى خفض حرارة الجسم لفترات معينة من الوقت . ورغم عدم انتشار هنة الطريقة بالصورة التى انتشرت بها طريقتا « نيهان » ومعهد بوخارست ،نظرا لأن تعاطى الحقن أسهل بكثير من التعرض المستمر لفترات من « البيات » فإن العديد من العلماء قد أجروا بعض التجارب التى تشير فى الظاهر إلى أن التغيرات التى تحدث فى الجسم بتقدم العمر يمكن إبطاؤها إذا ما خفضنا درجة حرارة الخلايا عن معدلها الطبيعى . وتشير التجارب المجراة على الحشرات إلى أن النظرية قد تبشر ببعض الخير . ويحس كثير من الأطباء أن الفكرة تنطوى على شىء من المنطق فالأشخاص ذوو الضغط المنخفض والنبض البطيءيعيشون على مايبدو حياة أطول من أولئك ذوى الضغط المرتفع والنبض السريع هذا بافتراض ثبات كل العوامل الأخرى . ويمكن القول بأن مرتفعى الضغط يستهلكون أجسامهم بمعدل أسرع . فالحيوانات التى تقضى فترة بيات شتوى ، تقلل من التغيرات الكيميائية (metabolism) لأجسامها بنسبة تقرب من عُشر أو واحد فى المائة أقل من معدلها الطبيعى فى حالة النشاط . وتعيش هذه الحيوانات حياة أطول من تلك التى تشبهها فى كل النواحى ، باستثناء أنها لا تقضى فترة « بيات شتوى » . وكلنا نعرف بالطبع أن الهنود الذين

يمارسون « اليوجا » ، يستطيعون وضع أنفسهم فى حالة توقف كامل تقريباً عن الحياة ، بحيث يمكنهم الاستغناء عن الطعام لبضعة أيام فى بعض الأوقات . ثم إن عثورنا على جثث الحيوانات المختلفة التى ترجع إلى آلاف السنين . والتي تحفظ فى الثلج ، يوحى ببعض الاحتمالات المستقبلية .

أما حاليا ، فإن إبطاء عملية الشيخوخة بخفض حرارة الجسم لايزال فى أولى المراحل التجريبية . ونحن نعرف أن هناك عقاقير معينة تخفض حرارة الجسم لفترات معينة من الوقت ، غير أننا لا نعرف الآثار بعيدة المدى لهذه العقاقير ، وما إذا كانت مفيدة أو ضارة ، لأنه لا توجد لدينا دراسات حول هذا الموضوع تجرى تحت الإشراف . ولهذا فهى مجرد شيء يشغل الفكر حالياً .

زراعـــة الأعضـــاء :

حين نجح الدكتور « كريستيان برنارد » لأول مرة فى زراعة قلب بشرى ، انفتح مجال جديد فى العلوم . فقد خطر لدينا العلم والطب أنه ليس من الممكن إنقاذ الإنسان بزراعة الأعضاء وحسب ، وإنما يمكن أيضا إضفاء قدر أكبر من الشباب عليه . والواقع أن أحد الذين أجريت لهم زراعة قلب ناجحة قد قال « أنا أقترب من الستين ، لكنى أحس أننى فى الخامسة والعشرين ، لأننى احمل قلباً فى الخامسة والعشرين » .

لكن زراعة الأعضاء لاتزال تنطوى على مخاطر تحول دون شيوع استخدامها حالياً .

غذاء الملكات (الرويال جيلى) والتقاليع الأخرى :

يزداد تأييد الأطباء كل يوم لفكرة « الغذاء الطبيعى » ، لأنه قد بدا واضحاً من الاختبارات الحكومية المجراة فى السنوات الأخيرة ، أن

ما نأكله ونشربه يحتوى على كميات كبيرة من المواد الكيماوية المستخدمة فى الحفظ أو لإضفاء النكهة ، والتى قد تضر الصحة . ومن الجوانب التى تنطوى عليها حركة « الأطعمة الطبيعية » الفكرة القائلة بأننا « لا نحشو أجسامنا بأشياء مؤذية وحسب ، وإنما لا نتناول كفايتنا من الأشياء التى نحتاجها بالفعل ، لأن أطعمتنا معالجة إلى حد كبير بالمواد الكيميائية . وقد يخطىء المرء بتناوله الأطعمة الطبيعية بإفراط ، وخاصة إذا أفرط فى تناول فيتامين أ و د اللذين يختزنهما الجسم واللذين قد يشكلان خطورة علينا إذا ما أفرطنا فى تناولهما .

ومن الناحية الأخرى ، فقد أجرى بعض العلماء ذوى السمعة الطيبة عدداً من التجارب التى تبين أن الناس يتناولون أقل من حاجتهم من ڤيتامين «E» في طعامهم عامة ، وأن هذا الفيتامين من شأنه فعلاً أن يساعد على حمايتنا من الآثار الضارة لتلوث البيئة . ولهذا فإن فيتامين «E» يقف فى صف الشباب .

وللأسف أن « حركة الأطعمة الطبيعية » كثيرا ما يبالغ فيها إلى حد غير صحى . فقد زعم دعاتها منذ سنوات ان « الرويال چيلى » المستخلص من ملكات النحل من شأنه أن يشفى العجز الجنسى . ولا يوجد دليل يؤيد هذا الزعم . كما أن العديد من العاملين فى تجارة الأطعمة الصحية معظمهم بقالون سابقون غير متخصصين فى التغذية ونادرا ما يكونوا حاصلين على درجة علمية فى الكيمياء الحيوية أو فى أى مجال أكثر تقدما . إلا أنهم يروجون معلومات قائمة على مايقرأونه ، وما يقرأونه لا يتسم بالدقة أو الرسوخ على الدوام . ولهذا ، فرغم الفوائد المقترنة بحركة الطعام الطبيعى ، من حيث الاحتفاظ بالصحة

والشباب ، فمن الواجب عليك أن تستشير طبيبك في مسالة استخدامك لهذه الأطعمة الطبيعية .

موجـــز :

هناك العديد مما يسمى بطرق وفنون الاحتفاظ بالشباب التى لاتقوم على أساس طبى راسخ . والمجال لايتسع هنا لبحثها كلها . إن حقيقة رغبتنا جميعا فى الاحتفاظ بالشباب أطول فترة ممكنة ، قد دفعت بالعديد من الناس إلى البحث عن وسيلة للشباب الدائم » ، وإلى تحقيق الربح من وراء آمال وأمانى الأبرياء .

لاشك أن المستقبل يبشر بخير كبير لمن يريدون الاحتفاظ بشبابهم . فقد شن العلم حملة هذه الشيخوخة . لكن العلم لم يحقق شيئاً حتى الآن فى مجال « المعجزات » ، وإنما حقق شيئا فى مجال الأساسيات الراسخة والمعقولة فى حياتنا اليومية : ماذا نأكل ، وإلى أى حد نريض أجسامنا ، وكيف نعالج مشكلاتنا وما إليه . والواقع أننا نعرف ما يكفى عن هذه الأنشطة . وإذا ما استطعنا أن نلتزم بما أثبت الأطباء صحته فى الطعام والنشاط والنوم والتخلص من التوتر النفسى والحقائق الأخرى الموجودة فى هذا الكتاب ، فسوف نحقق قدرا ملحوظا من الشباب .

الفصل الثانى

هل يمكننا إستعادة الشباب الضائع ؟

حتما أن الغالبية العظمى من قراء هذا الكتاب هم أناس قد ضاع منهم قدر من الشباب ، لكنهم لازالوا يحتفظون بدرجة منه تتيح لهم الاستفادة من الخطوط الإرشادية الموجودة بين صفحاته ، ليزيلوا بها عن وجوههم بعض سنوات العمر ، وليتحلوا بمظهر أصغر ، وأكثر طاقة وعافية .

لكن ماذا عن الشخص الذى ترك عملية الشيخوخة تنال منه إلى حد يجعله يحس ويبدو طاعنا فى السن ، مهما يكن عمره ، فيرى مسألة الحياة اليومية معركة شاقة يخوضها .

قوى التجدد الهائلة فى جسدك :

ما من طبيب يستطيع أن يقول لك ، وقد نالت السنون منك الكثير ، إنك تستطيع محو كل آثار السنين . إن الزمن يصنع بنا بعض التغييرات المستديمة ، كما أنا نجرى على أنفسنا بعض التغييرات التى يتعذر محوها . فهناك قوانين فسيولوچية يستحيل تكرارها .

ورغم ذلك فما من نمط طبيعى لتقدم العمر يستحيل علينا أن نعكسه إلى حد ما . والسبب فى هذا هو أن الجسم فى نضال دائم من

أجل التمتع بالصحة والشباب . فخلايا جسمك تتمتع بقدرة هائلة على التجدد ، وإذا ما استخدمتها بالأسلوب المناسب ، فسوف يكون فى مقدورك قطع أشواط كبيـرة صوب استـرداد شبابك . وكثيراً ما يترفع الكثيرون عن هذا لأنهم أهملوا صحتهم لزمن طويل إلى حد أنهم فقدوا الرغبة فى تحسين أحوالهم . ولذلك فهم يصبون اهتمامهم على محاولات تجنب تفاقم حالتهم الصحية .

وهذا أدعى إلى ألا نترك يوماً واحداً يمضى دون أن نحاول استرداد شبابنا ، لأنك كلما طال بك إهمال صحتك ، تعذر عليك استردادها أكثر فأكثر . كما أن هذا أدعى أيضاً إلى حرصك الدائم ، خاصة مع تقدم سنك ، علىزيارة الطبيب علىفترات منتظمة ، حتى يتسنى لك كبح الحالات المزمنة التى تجردك من طاقتك وصحتك .

سنعرض عليك هنا مثالاً حياً . وهو رجل يدعى « هارى » . لم يكن « هارى » طاعنا فى السن ، فقد كان فى السابعة والأربعين ، لكنه لم يكن شاباً ، لا فسيولوچياً ولا عاطفياً . أخضع « هارى » نفسه لساعات طويلة من العمل الشاق لسنوات عديدة ، تحت ضغوط شديدة ، وكل ذلك لتحسين وضعه المادى . غير أن الشباب لا يشترى بالمال ، فكل ما اشتراه ماله هو قرحة تنزف باستمرار . اقتضت حالته عملية جراحية ، لكن هارى لم يرجع إلى سابق عهده ، وكان ذلك غلطته أكثر منه بسبب الجراحة . لم يكن وقته يتسع لممارسة النشاط البدنى ، ورغم حرصه فى تناول الأطعمة بسبب القرحة ، فهو لم يكن يلقى بالا إلى الكميات التى تناولها ، ومن ثم زاد وزنه . وفوق هذا كله كان يدخن كثيراً فى محاولة لتلطيف حدة التوتر النفسى لديه . وسرعان ما أدى هذا إلى إصابته بانتفاخ فى الرئة ، وهى حالة تفقد فيها حويصلات الهواء الرئوية

مرونتها ، وبالتالى يتعذر على المرء إخراج الزفير . ولو داوم مريض الانتفاخ الرئوى على التدخين ، أو إذا لم يتوخ الحرص فى تجنب حالات البرد والنزلات الشعبية ، فإن حالته تتفاهم لتصبح مهلكة فى النهاية .

وهكذا فقد ساءت حالة هارى الفسيولوچية ، رغم أنه قلل من التدخين ، حتى صار من المستحيل عليه تقريباً أن يتفادى أزمات الالتهاب الشعبى الحادة ، وهو التهاب يصيب الممرات الهوائية الموصلة إلى الرئتين . وقد منعته الالتهابات الشعبية من أن يمارس نشاطاً جسمياً حقيقياً ، وحدث أنه أصيب بحساسية من منتجات الألبان ، وهى حاله كانت أعراضها الطفيفة تبدو عليه أحياناً ، دون أن تضايقه ، حين كانت حالته الفسيولوچية أفضل . وهكذا لم يكن هارى يستطيع أن يشرب الألبان أو أن يخفف من حدة القرحة بتناول الجبن ، بل إن أمارات قرحة جديدة كانت قد بدأت تظهر عليه ، على الرغم من أن الجراحة كانت قد أزالت القرحة الأولى تماما . وحتى نوجز لك القصة الأليمة ، اعترى هارى عدد من العلل والأمراض الفسيولوچية لدرجة أنه صار من رابع المستحيلات أن يبرأ من كل هذه الأمراض . فما كان يعالج به مرضاً ، كان يزيد المرض الآخر حدة .

لم يستطع هارى أن يسترد عافيته على الإطلاق . فقد عاش لبضع سنوات ، لم يكن أحد ليعتبرها حياة بمعنى الكلمة . فكانت معظم أيامه ، وأحياناً لياليه ، تتركز حول مرض أو آخر . وبالطبع انقضت السنون ونال الزمن من جسمه ، فهو - عكس غيره ممن يحتفظون بشبابهم - لم يكن لديه جنود يحارب بهم تقدم العمر . ففى الخمسين من عمره كان رجلاً مسناً بمعنى الكلمة . فكانت أمه ، وهى تكبره

بخمسة وعشرين عاماً ، أقدر على القيام بأعمال يعجز عنها ابنها ، بدءً من السير النشط فى السوق وحتى نوم الليل .

لقد كان فى إمكان هارى أن يحسن حالته بالقدر الذى يسمح له باسترداد بعض من شبابه الضائع ، لكن الأمر كان يزداد صعوبة مع كل يوم ينقضى من عمره . كان بمقدوره ، حين بلغ الخمسين ، أن يكرس حياته تماماً لتحسين حالته الجسمية . لا لأنه لم يكرس معظم حياته لصحته ، وإنما لأنه كان منهمكاً فى إزالة المشكلات الفسيولوچية أكثر من إنهماكه بخلق حياة الشباب الإيجابية .

وحالة هارى بالطبع نموذج متطرف ، فهناك كثيرون فى الستين أو السبعين أو الثمانين من العمر ، تكدرهم أحياناً بعض الأشياء التى كان هارى يشكو منها وهو فى الأربعين . غير أن الكثيرين من المتقدمين فى العمر الزمنى يمكنهم التكيف مع علاتهم بصورة طيبة ، لأن حقيقة كونهم قد وصلوا إلى هذه السن تعنى أنهم يتمتعون بموقف عقلى إيجابى إلى حد كبير . ولهذا فهم يستطيعون التكيف مع إضطراباتهم الجسمانية ، بل ويمكنهم أحياناً التغلب على معظمها . ومما هو جدير بالذكر أن كون الإنسان فى الستين أو السبعين أو الثمانين لا يعنى بالضرورة أن يعانى المرء عدداً من العلات الجسمية .

والأهم من هذا هو أنه ، مهما يكن عمرك ، ينبغى عليك أن تعرض نفسك على الطبيب إذا ما أحسست بظهور أقل عرض من عوارض العلل الجسمية ، وإن تكن بسيطة ، حتى تمنع هذه الاضطرابات البسيطة من أن تتفاقم لتصبح خطيرة . ولا تسمح أبداً لعلتك الجسمية البسيطة أن تؤثر من موقفك الايجابى ، أو أن تعترض تقدمك نحو حياة أطول وأكثر شباباً .

الفصل الثالث

الموقف السليم

إلى أى حد يستطيع الموقف العقلى الايجابى أن يساعدك على الاحتفاظ بشبابك وصحتك ولياقتك ؟ كثيرون من الأطباء يجيبون على هذا بقولهم : « إنه يساعدك إلى حد كبير » .

إن حقل دراسات الطب النفسى كله - وهو يقوم على حقيقة أن العقل يستطيع أن يؤثر على الجسد - يبين مدى أهمية الموقف العقلى بالنسبة للاحتفاظ بالشباب . ورغم ذلك فإنه مثلما تتباين الأنماط الجسدية ، لدرجة أن نوعاً واحداً من النظم الغذائية أو النشاط الجسمانى لا يمكن أن يصلح لكل الناس ، فلا يوجد موقف عقلى ثابت يمكن أن نعتبره الحل السحرى لمسألة الاحتفاظ بالشباب لدى الناس . ورغم ذلك فإن الخبراء الذين درسوا المواقف العقلية ، علاوة على معظم الأطباء الذين تحروا هذه المواقف ، يشعرون بوجود عناصر معينة للموقف العقلى تحتل أهمية خاصة بشكل ثابت . ولكن تجميع هذه العوامل سوياً مسألة متوقفة على كل فرد على حدة .

ثلاث نساء فى الخامسة والثلاثين :

أفضل وسيلة للتدليل على هذا هى أن نحكى حكاية ثلاث نساء فى

الخامسة والثلاثين - جاوزت أحداهن الستين ، وإحداهن فى العشرين والثالثة فى الخامسة والثلاثين فعلاً فكيف تسنى هذا ؟

كانت ابنة الستين ربيعاً هى « إلزا » . لكنها كانت تتصرف وتحس أنها فى نصف هذه السن . وكان إحساسها وسلوكها يرجعان فى الغالب إلى عوامل أخرى (سنبحثها فى الفصول التالية) . لكن موقفها العقلى كان صاحب الفضل الأكبر فى إحساسها وسلوكها . والواقع أن هذا الموقف العقلى هو الذى حقق التنسيق بين العوامل الأخرى كلها وحفزها على اتباع ذلك النظام السلوكى الذى لم تكن لترضى عنه بديلاً .

ماذا كان موقف « إلزا» ؟ كان مزيجاً من الأحساسيس .

أولاً : رغم أنها كانت واقعية تدرك تماماً أنه ليس باستطاعتها تجنب ظهور بعض التجاعيد على وجهها ، أو تحاشى قدر معين من التباطؤ الجسمى ، فقد كانت مصرّه على التصدى قدر الإمكان للشيخوخة ، وخاصة فى أسلوب حياتها .

ثانياً : عملت « إلزا » نفسها كل الوسائل التى وجد الأطباء أنها تحتفظ بحيوية وشباب خلايا أجسادنا وعقولنا ، واستخدمت هذه الوسائل فى حياتها اليومية .

ثالثاً : لجأت إلى الفطرة السليمة ، وخاصة فيما يتصل بتكييف نتائج موقفها العقلى مع حياتها الفرديةاليومية الخاصة . فقد كانت مثلاً من أولئك الذين يميلون إلى الاستمتاع بصحبة الأشخاص الأصغر سناً ، وذلك لإحساسها الشخصى بأنها شابة . كثيرون ممن فى سنها يكتفون

بأن يهونوا على أنفسهم ويفكرون فى التقاعد . وهكذا فقد استطاعت أن تظل شابة من خلال صحبتها لصديقاتها من الشباب . وقد لا يجدى هذا الأسلوب مع شخص آخر ، لكنه كان مجدياً معها تماماً .

وهكذا ، فقد كانت فرديتها القائمة على رغبتها فى الاحتفاظ بالشباب علاوة على البراهين الطبية الراسخة ، هى التى أعطتها مظهراً علقت عليه إحدى صديقاتها بقولها : « إنها أقرب إلى سنى منها إلى سن والدتى ، رغم علمى التام بأنها تكبرنا كلينا » .

أما « برنيس » فقد كان موقفها من الشباب والحيوية أشد ثباتاً . فقد كانت تريد أن تبدو شابة أكثر من رغبتها فى أن تحس بشبابها ، وذلك طبيعى لأنهاكانت فى منتصف الثلاثينيات ، ولاتزال بالطبع متمتعة بالشباب والحيوية . كان لديها طفلان ، وكان وضع زوجها المادى لا يسمح لها باستخدام من يساعدها على رعاية طفليها وبيتها معظم الوقت . وهكذا فقد كانت متحررة من كثير من الأعمال الشاقة التى ترهق غيرها من النساء . قرأت ذات مرة إحدى المجلات أن أنواعا معينة من النشاط البدنى ساعدت نجمة سينمائية معروفة على الاحتفاظ بشبابها لعشرات السنين ، فاتخذت من ذلك النشاط عقيدة . ثم قرأت عن نظام غذائى مستخدم فى بلدان لها خلفية ثقافية تختلف عن خلفيتها ، تتقدم فيها أعمار الناس بمعدل أبطأ ، فالتزمت بذلك النظام لمدة خمسة أو ستة أيام فى الأسبوع ، لدرجة أنها لم تكن تستمتع بالأكل تقريباً . ورغم أن بعض وسائلها ربما تكون قد ساعدتها بعض الشىء ، إلا أنها كانت فى الخامسة والثلاثين زمناً وشكلاً وإحساساً .

ورغم ذلك فقد كانت أفضل حالاً من « روكسان » ابنة الرابعة

والعشرين ، التى تبدو وكأنها فى منتصف الأربعين أو آخرها . وما السبب فى ذلك ؟

لقد بعثرت شبابها خلال سنوات قليلة بالعادات السيئة والحياة المتعجلة ، بدلاً من أن تحاول أن تجعل من شبابها وحيويتها سلسلة دائرية متجددة . لقد كانت تؤمن ، خطأ ، بأن الشباب إن هو إلا مرحلة من الحياة ، وهى المراهقة فى نظرها ، ينال منك تقدم السن بعدها ، فما جدوى محاولة تجنب المحتوم ؟ . لقد رأت من الأفضل أن تستمتع بسنوات الشباب القليلة المتاحة لها ، ثم تقنع « بما سيكون » .

وللأسف أن « ما كان » هو تقدم السن . كانت فى العشرين تبدو وكأنها فى الخامسة والثلاثين ، وفى الرابعة والعشرين كانت تحمل ملامح ابنة الخمسين . وحين زارت طبيبها فى تلك الفترة ، حين واجهتها بعض المتاعب الصحية ، سألها الطبيب لماذا تكثر من التدخين والخمور ، ولا تنال القسط الكافى من النوم والنشاط ، ولا تراعى الحكمة فى طعامها ؟ . وكان ردها : « من الأفضل لى أن أمتع نفسى قدر استطاعتى ،فما أسرع ما يتقدم بنا العمر ! » .

المؤسف أنها كانت على حق ، من وجهة نظرها . فقد كان إيمانها بأن الشباب فترة وجيزة بمثابة نبوءة تحققت بالنسبة لها . ورغم ذلك فليس من المحتوم أن يكون الأمر كذلك .

إن هذه النماذج الثلاثة برهان جيد على مدى أهمية الموقف العقلى . ولكن ما الذى نستشفه منها عن العناصر الهامة للموقف العقلى السليم ؟ .

الموقف العقلى للشباب من ثلاثة أجزاء :

أولاً : بمنتهى البساطة ، يجب أن تتوافر لديك « الرغبة فى الشباب » . ومعنى هذا أن تدرك معنى الشباب الحقيقى . فالشباب ليس هو عدم التغير الجسمى مطلقاً ، مثلما صوره لنا « أوسكار وايلد » فى بطل روايته « صورة دوريان جراى » . فهذا مستحيل أولاً ، وليس مرغوباً ثانياً . فماذا يكون شعور المرء إذا ما كان مظهره ، يوم تخرج ابنه من المدرسة الثانوية ، أشبه بطالب تخرج لتوه من الثانوية العامة . قد يبدو المرء أصغر من سنه الحقيقى ، وقد يظن الآخرون أنه أقل من سنه بخمسة أو عشر سنوات . لكن انعدام مظاهر التغير الجسمى تماماً يعارض مبادىء الحياة نفسها ومبادىء النمو الجسمى والنفسى على السواء .

الشباب يعنى أن تبدو أصغر من سنك الحقيقى ويعنى ، فوق كل شىء ، أن تكون قادراً على القيام بالأعمال التى تريد القيام بها ، وخاصة إذا ما كانت نشاطاتك هى النشاطات التى اعتدت ممارستها والاستمتاع بها . إنه يعنى أن تحس تجاه نفسك وتجاه الحياة بإحساس معين ، أفضل ما يمكن أن نصفه به هو أنه شعورك بأنك وصلت إلى مرحلة من الصحة والطاقة والحماس تستطيع أن تستقر فيها .

أما الجزء الآخر من الاحتفاظ بالشباب فهو يقتضى معرفة معينة . ربما أنك قد ألقيت نظرة خاطفة على ما ينبغى لك أن تعرفه كى تظل شاباً ، دون أن تتعمق جيداً إلى درجة التعيين مما يصح أولاً يصح لك أن تفعله للتغلب على الشيخوخة .

ثالثاً يجب عليك أن تحسن اختيار نمط الشباب الذى تريده . فالأفراد مفعمون بالشباب ، ومعنى هذا أن كل فرد يتخذ ، إلى حد ما ، بعض القرارات المؤيدة للشباب ، بناء على أحاسيسه وبنيته الجسمية الخاصة ، وحسب أسلوب حياه وبيئته ، وبما يتفق مع غاياته ومبادئه .

الفصل الرابع

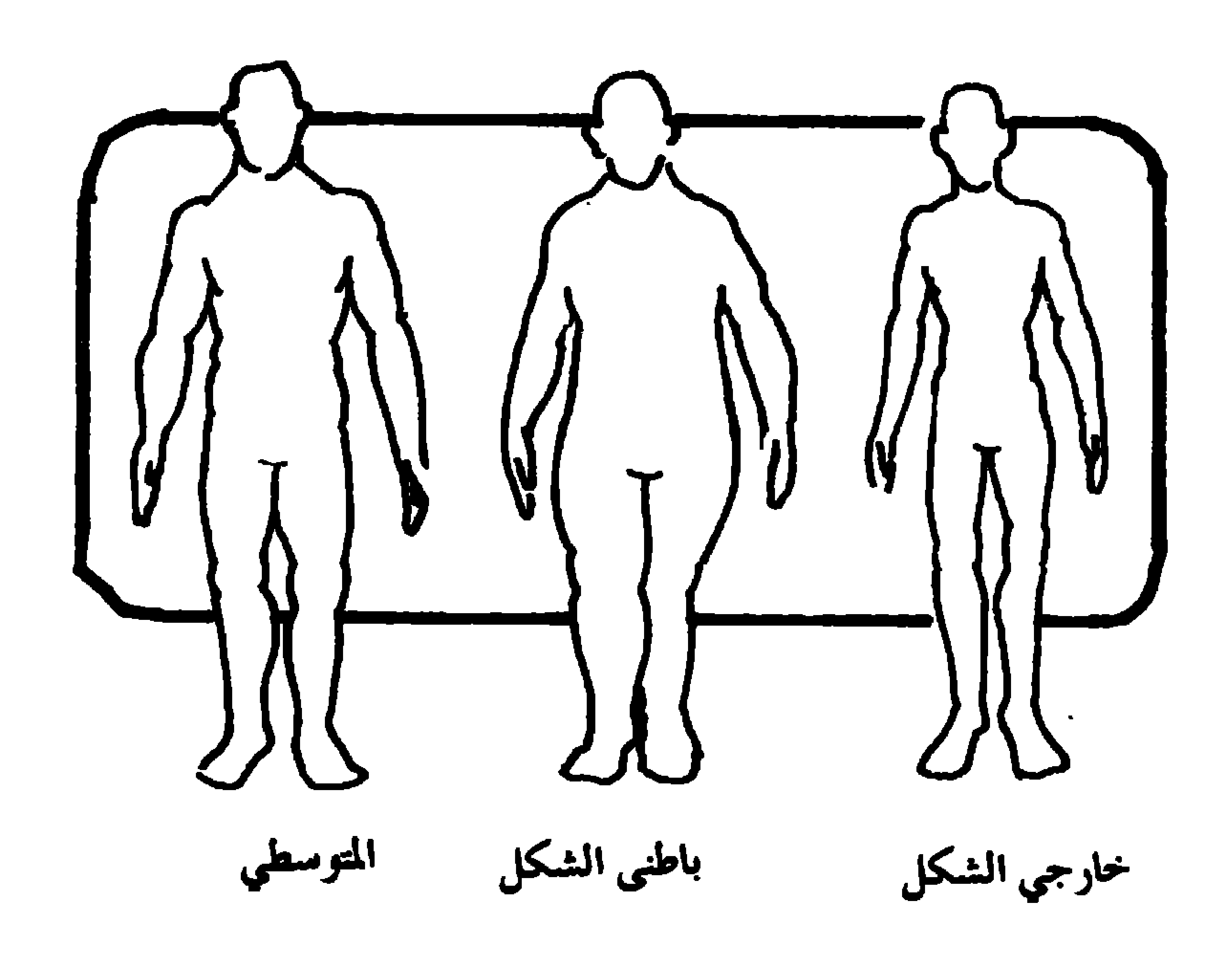
النمـط الجسمى

أدرك عالم الطب ، منذ سنوات طويلة ، أنه رغم أن أجسامنا تتألف أساساً من نفس المكونات ، فإن هناك بعض الخصائص المميزة التى تحدث اختلافاً كبيراً فى بعض الأحيان .

فلو كنت محتاجاً مثلاً إلى نقل دم ، يجب عليك أن تعرف فصيلة دمك وألا تحصل على غيرها . وغالباً ما نسمع الناس يتحدثون عن « أنماط الشخصية » وما إليه . ورغم وجود البراهين الراسخة على أن كل إنسان يعتبر فرداً « متفرداً » للغاية ، إلا أن هذا الإدراك لا يؤخذ فى الاعتبار فى الواقع عند تطبيق معرفتنا على مسألة الاحتفاظ بشبابنا ولياقتنا . والواقع أن نمط بنيتك الجسمانية قد يجعلك ، فى بعض النواحى ، مختلفاً عن جارك ، أو حتى عن قرينك ، اختلاف الطائر عن السمكة . ما معنى هذا بالنسبة لك ، إذا ما أردت الاحتفاظ بشبابك ؟ .

الأنماط الجسمية الأساسية الثلاثة :

منذ أكثر من جيل مضى جاء طبيب نفسى يدعى « شلدون » ، بعد أن لاحظ كغيره من الأطباء أن النظام الغذائى أو النشاط البدنى الذى يحفظ على إنسان ما لياقته ونشاطه قد لا يأتى بنفس النتيجة مع سواه ،


خارجي الشكل
باطنى الشكل
المتوسطي

وأجرى ذلك الطبيب دراسة تبين من خلالها أن هناك ثلاثة أنماط جسمية رئيسية فى عالم البشر . ورغم أن العديد من الأطباء يوافقونه على ما توصل إليه ، إلا أن العديدين لا يأخذون كلامه مأخذ الجد . ومن المهم أن نضيف فى البداية ان هناك العديد من الأنماط الفرعية الهامة ، وأن جسم المرء قد يكون مزيجاً من أنماط مختلفة . كما أن ظروف الحياة والشخصية نفسها ، ناهيك عن التركيب الكيميائى والوراثى لجسمك ، تلعب دوراً هاماً فى الصورة النهائية للجسم . ورغم ذلك فإن أساس نمطك الجسمى يندرج تحت واحد من ثلاثة تصنيفات رئيسية :

(١) المتوسطى Mesomorph

(٢) باطنى الشكل Endomorph

(٣) خارجى الشكل Ectomorph

ربما أن معظمنا قد سمع هذه المصطلحات وعرف معناها . والمتوسطى الشكل هو شخص يتمتع بطاقة كبير وعضلات مفتولة ، وبنيته الجسمانية مكتنزة تقريباً ، وإن لم تكن ضئيلة الحجم بالضرورة . والواقع أن الطول لا صلة له تقريباً بالأنماط الجسمية . وغالباً ما يكون النمط المتوسط رياضياً ، لتمتعه بالطاقة والقوة العضلية ، فالرياضة عنده منفذ لاستخدام الطاقة . وغالباً ما يميل النوع المتوسط إلى تناول الوجبات الجيدة السليمة بشهية مفتوحة ، ويبدأ عادة باللحم والبطاطس .

ويتمتع صاحب الشكل الخارجى بقابلية لتناول كميات كبيرة من الأطعمة هو الآخر ، ولكن لسبب مختلف . والنمط الخارجى الشكل ، الذى يكثر بين الإناث ، يتمتع بقدر أكثر من الشحوم ، وإن لم يكن سميناً بالضرورة . وفى حين أن متوسط الشكل يحب الأكل نتيجة

للنشاط البدنى الذى يعتبره متعته فى الحياة ، فإن خارجى الشكل يميل بطبيعته إلى اعتبار الأكل متعته المادية الرئيسية .

والكثيرون من أصحاب الشكل الخارجى طهاة بارعون أو ، على الأقل ، ذواقة . والأرجح أن صاحب هذا التركيب اكتسب وزنه الزائد فى مرحلة الطفولة المبكرة ، وإن لم يكن يفرط فى الأكل بشكل ملحوظ . ويبدو جسم هذا الشخص أكثر استدارة عن غيره ، وما لم يتوخ الحرص فقد تزداد استدارته وامتلاؤه .

أما باطنى الشكل ، من الناحية الأخرى ، فهو على العكس تماماً . وهو الشخص الذى لا يزيد وزنه مهما أكل . غير أن عدداً كبيراً من أصحاب الشكل الباطنى قد يزداد وزنهم قليلاً فى منتصف العمر . ورغم ذلك فمظهرهم يبدو مختلفاً عن أصحاب الشكلين المتوسط والخارجى ، لأن زيادة الوزن تتركز حول الخاصرة ، ويبقى الذراعان والساقان مخيفان . وهذا من الصفات المميزة لهذا النمط الجسمى . ومن الخصائص الأخرى المميزة لهذا النمط من الأجسام أصحابها يتمتعون بما يسمى « الطاقة العصبية » ، بمعنى أن نشاطهم الجسمانى الرئيسى ، مهما يكن ، غالباً ما يتولد عن عواطفهم . إنهم ذلك النوع من الناس الذين تستغرقهم مشكلة ما لدرجة أنها تلهيهم عن تناول الطعام .

ويميل صاحب الشكل المتوسط إلى هذا أكثر حين ينخرط فى النشاط البدنى . أما صاحب الشكل الخارجى فهو نادراً ما ينسى أن يأكل لأنه فى الواقع يحس أنه يتضور جوعاً .

إلى أى الأنماط تنتمى :

قد يبدو يسيراً من الوصف الذى أسلفناه أن تحدد ما إذا كان جسمك

متوسطاً أو خارجياً أو داخلياً . لكن هناك بعض الحقائق التى يمكن أن تضللك ، لأن هذه هى أنماط الجسم الأساسية ، وكثير من الناس قد لا يظهرون بالشكل الذى عينته لهم الطبيعة .

هب أن شخصاً له جسم من النمط الداخلى قرر أن يكون مفتول العضلات . لن يكون هذا هيناً عليه مثلما هو هين على صاحب الشكل المتوسط . لكنه يستطيع ، من خلال رفع الأثقال وممارسة الرياضة وتناول كميات ضخمة من البروتين ، أن يبنى إطاره العضلى حتى يبدو أشبه بمتوسط الشكل ، وإن كان لا يستطيع أن يكون متوسط الشكل بحق لو اتبع نفس النظام .

ولنفس السبب ، يبذل العديد من ذوى الشكل الخارجى فى مجتمعنا المهتم بالنحافة كل جهد ممكن لإنقاص أوزانهم ، حتى ينتهى بهم الحال إلى شكل أقرب إلى الخارجى ، أو المتوسط على الأقل ، منه إلى نمطهم الخاص .

أمـا بالنسبـة لمتوسط الشكل ، فعلى الرغم من أن عظامه عادة ما تكون عريضة ، يجعل من الصعب عليه أن يحاول التشبه بباطنى الشكل ، فهو يستطيع أن يدنو من ذلك النوع فى مظهره لو مارس الرياضات التى تقوى العضلات الطويلة الرشيقة بدلاً من العضلات المستديرة المكتنزة . أما إذا انحرف نوع جسمه عن أصله ، فالأرجح أنه سيميل ناحية خارجى الشكل ، حيث أن أصحاب الشكل المتوسط الذين لا يواظبون على نشاطهم تميل عضلاتهم إلى التحول إلى شحوم .

وعلى ذلك يمكنك ، إذا ما أخذت هذه المؤهلات فى الاعتبار ، أن تحدد أى الأنماط الجسمية أقرب إليك ، مستعيناً بهذه الإرشادات :

١ - الوالدان والجدان . الأرجح أنك تشبه واحداً أو اثنين منهم . فما النمط الذى ينتمون إليه ؟

٢ - كيف كان مظهرك فى طفولتك .

٣ - تأمل نفسك فى المرآة . يمكنك أيضاً أن تجرى ما يسمى « اختبار القَرْص » ، ويمكن إجراؤه بإمساك الجلد ، وكأنك تقرصه ، عند الأماكن التى لا تتكدس فيها الشحوم بسهولة ؛ كباطن الذراع بالقرب من المرفق ، وتحت عظمة الترقوة . عادة ما يكون نسيج خارجى الشكل مكتنزاً فى هذه المواضع عنه فى داخلى الشكل .

٤ - وأخيراً ، أنواع الأنشطة التى تفضلها . عادة ما يهوى متوسطوا الشكل النشاط البدنى ، ولا يعنى هذا أنهم لا يحبون أو يعجزون عن ممارسة النشاط العقلى مثلهم مثل غيرهم . لكن النشاط الرياضى شىء طُبِعوا عليه ، بينما الناحية العاطفية طبيعية أكثر لدى أصحاب الشكل الداخلى .

الأنماط الجسمية والمحافظة على الشباب :

ما هى المزايا والعيوب المختلفة فى كل من هذه الأنماط الجسمية الثلاثة فى الحفاظ على الشباب ؟ لنبدأ بمتوسط البنية . عادة ما يبدو صاحب هذا النمط الجسمى بصفة الخاصة أكثر الأنماط شباباً ، بطاقته التى لا تضعف وقدرته الدائمة على الاشتراك فى الأنشطة البدنية كلها عقدا تلو عقد . كثيراً مانسمع من يقول عنه: « لا أدرى كيف يقدر على هذا .. إنه قادر على أداء ما يفعله الشاب الصغير » . وإذا ما اتبع متوسط

البنية قواعد متعقلة فيما يتصل بصحبة ، وظل متوسط البنية بحق عضلاته مفتولة وجسمه خال من الشحوم ، فهو يستطيع عندئذ أن يظل قادراً على التصرف مثل الصغار لفترة ممتدة .

لكن العيب الرئيسى فى متوسط البنية يظهر حين يبدأ الشخص المتحلى بذلك المظهر الحيوى النشط فى أن يغن بعض الشىء ، فيستعين بالبطاطس كمعين إضافى . وتظل الطاقة موجودة ، لكنه حين يزداد خمسة أرطال أو ٢٥ رطلاً إضافياً فى وزنه ، فالعبء يزداد على العضلات ، وخاصة عضلة القلب . ونتيجة لهذا فهو ينزع إلى الإقلال من النشاط البدنى فى منتصف العمر ، وتتحول معظم العضلات إلى شحوم إذا ما لم يستخدمها . وغالباً ما يميل أصحاب البنية المتوسطة ، بسبب ارتفاع مستوى طاقتهم ، إلى الانخراط فى وظائفهم أو أعمالهم المنزلية . ولا بأس بهذا فى حد ذاته ، ولكنه لا يحفظ عليهم نفس القدر من اللياقة ، أو يحرق نفس عدد السعرات الذى اعتادوا أن يحرقوه بالنشاط البدنى . وهكذا فإن العيب الوحيد فى التمتع ببنية متوسطة هو أنه إذا ما لم يحافظ الشخص على بنيته وما يقترن بها على مرالسنين ، فسوف يكون أكثر عرضة للأزمات القلبية .

رغم أن خارجى البنية أثقل وزناً بطبعه من بقية الناس ، فهو قد لا يعانى فعلا إزدياد مخاطر الأزمات القلبية بسبب ذلك الوزن الإضافى ، لأن الطبيعة قد صممت جسمه بحيث يستطيع أن يسوس مثل هذه الأمور . كما أن العديد من أصحاب البنية الخارجية يبدون أصغر من سنهم الحقيقى . والأطباء لا يعرفون السبب الحقيقى وراء هذا . وربما يكون الأمر راجعاً إلى حد ما إلى حقيقة أن إمتلاء وجوههم وأجسامهم بعض الشىء يعوق ظهور التجاعيد بسرعة . وقد يكون من

العوامل الأخرى أنهم نظراً لقلة ميلهم إلى النشاط الجسمانى ، لا يتعرضون للعناصر الطبيعية التى تعجل بشيخوخة بشرتهم ، كالشمس والرياح ، لفترات طويلة كغيرهم من الناس .

غير أن هذا النمط له عيوبه ، فصاحبه لا يقنع دائما بنمطه الجسمى . فالهوس بالنحافة فى مجتمعنا يجعلهم يحاولون باستمرار أن يتخلصوا من الوزن الزائد الذى حبتهم به الطبيعة . وقد يقلل هذا من مقاومتهم للأمراض . والعديد منهم ، من الناحية الأخرى ، يتبعون الريچيم ويعجزون عن التخلص من الأرطال الإضافية التى لا يرون ضرورة لها . وينتهى بهم الحال إلى اليأس ، فيبدأون فى الإفراط فى الأكل حتى يصبح وزنهم زائد بحق ، وتزداد بالتالى المخاطر الصحية التى تواجههم .

قد يكون صاحب البنية الداخلية ، بجسمه النحيف بطبعه ، آمنا بصفة عامة ضد مخاطر الأزمات القلبية وما يتصل بها من أمراض . لكنه غالبا مايضحى بحصانته الطبيعية بسبب شخصيته العصبية . وقد يصبح أكولا بالإكراه إلى حد أنه وزنه يزداد فى النهاية ، ولايستطيع هيكله النحيف أن يحمله . أو قد يأكل الأطعمة غير السليمة ، وقد يسفر هذا عن إصابته بالقرحة ، إذا ما اقترن بطبيعته العاطفية . ونظرا لكون داخلى البنية نحيفا بطبعه ، فمقاومته للأمراض أحيانا ما تكون أقل من مقاومة متوسط البنية . ويحاول العديدون من أصحاب البنية الداخلية علاج هذا بمحاولة اكتساب بنية متوسطة ، من خلال بذل كل ما يمكن لتنمية تلك العضلات وقد يصل به الأمر فى هذا إلى حد المبالغة ، لأنه رغم قدرته على التفوق فى بعض الرياضات ، مثل خارجى البنية ، فهو

لايملك بطبيعته الطاقة المتكاملة والقوة التى حبت بها الطبيعة متوسط البنية .

وهكذا فإن داخلى البنية قد يتمتع بأعظم المزايا المبدئية فيما يتصل بالصحة ، وهى مزية يمكن ترجمتها إلى شباب عاما بعد عام . ولكنه من المحتمل أن يسىء استخدام هذه المزية .

معظمنا مزيج من الأنماط :

الواقع أن كل ماقيل عن الأنماط الجسمية الثلاثة الأساسية ينطبق فى الواقع على أقلية من الناس ، لأن معظمنا خليط من الأنماط الممتزجة . فالأضداد تميل دائما إلى التجاذب فى الطبيعة ، وهكذا فإن جدتك خارجية البنية ربما تكون قد تزوجت رجلا داخلى البنية . وجدك المتوسط البنية ، من الناحية الأخرى ، ربما يكون قد تزوج امرأة كان أحد والديها داخلى البنية والآخر خارج البنية ، وهلم جرا . ورغم ذلك فإن القلائل منا ينقسمون بالضبط إلى ثلاثة أثلاث . ويمكنك تقريبا أن تحدد لجسدك نمطا رئيسيا وآخر ثانويا .

عليك أن تفكر فى نمط جسمك باعتباره استعداد رئيسيا وثانويا فى الوقت ذاته ، وهذا أحد العوامل التى ترشدك حين تقرر ماذا وكيف تأكل ، وما النشاط الرياضى الذى يتحتم بذله وما مقداره وما إلى ذلك . وسوف يتضح مقصدنا من هذا فى الفصول التالية من الكتاب .

اختبار النمط الجسمى

هل يمكنك أن تحدد أى هؤلاء المشاهير يتمتع ببنية داخلية ، أو خارجية أو متوسطة ؟ حاول أن تبرهن على مدى فهمك للأنماط الجسمية

الأساسية الثلاثة بأن تضع الرموز التالية أمام كل من الأسماء العشرة التالية : خـ . ب ، د . ب ، م . ب .

١ - جاك نيكلز .
٢ - رالف نادر .
٣ - جيمى كونرز .
٤ - كاترين هيبورن .
٥ - ونستون تشرشل .
٦ - آرنولد بالمر .
٧ - ابراهام لنكولن .
٨ - جونى كارسون .
٩ - القس بيلى جراهام .
١٠ - آن مارجريت .

الإجابة :

د . ب : ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨

خـ . ب : ١ ، ٥ ، ١٠ .

م . ب : ٣ ، ٦ ، ٩

الفصل الخامس

المرء مرهون بالكيفية التى يأكل بها

لابد وأن عبارة « المرء مرهون بما يأكل » كانت من العبارات التى تسمعها من كل لسان وأنت فى مرحلة النمو .

جن غلم التغذية ، الذى رسخت قواعده أعواما طويلة فى أذهان الأطباء ، بثورة صغيرة النطاق . فقد اكتشفت بعض الفيتامينات والمعادن ، أو أعطيت بعض الاهتمام على الأقل . وبدأت بعض الأطعمة التى كانت مقبولة باعتبارها مفيدة لك فى التعرض للنقد ، مثل السجق والبيتسا وكعكة الفراولة . حتى اللبن الذى كان يطلق عليه « الغذاء الكامل » ثارت حوله بعض الشكوك .

وكمنت وراء ذلك مجموعة من الأسباب ، كان أحدها أن الأمريكيين والكنديين قد نزعوا إلى البدانة فى مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية . وكأن آبائنا وأجدادنا ، الذين تحملوا فترة الركود العظيم فى الثلاثين ، قد أورثونا فلسفة معينة عن الأوقات العصيبة ، وأننا الآن نميل إلى المبالغة فى الاتجاه المضاد . ولم يكن الأمر عسيرا ، لأن صناعة الأغذية بأكملها بدأت فى التطور فى وسائل التعبئة لدرجة أن الأطعمة الفورية الجاهزة وطرق إعدادها صارت أمرا متناهى السهولة . وصار من السهل أن تأكل أى شىء تتمناه نفسك .

وكان من العوامل الأخرى أن الاختبارات أظهرت أن الأطفال الأمريكيين والكنديين ليسوا فى نفس لياقة الأوروبيين . والواقع أن من أسميناهم « أفضل المحاربين » تبين ، عند تشريح من استشهدوا منهم فى الحرب الكورية ، أن شرايينهم القلبية تحتوى على كميات مخيفة من الشحوم فى سن الخامسة والعشرين . وعلاوة على هذا فإن الكثيرين من الناس لم يكونوا على ما يرام . وبدا أننا نعانى مختلف أنواع الشكاوى الطفيفة التى لم تكن موجودة من قبل . وبدأت الوصفات الاجتهادية لعلاج هذه العلل التى يمكن تجنبها بصفة عامة (مثل سوء الهضم) فى الرواج بالملايين فى الأسواق .

وكانت النتيجة أن أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لاتفيدهم ، أو لاتجديهم بالقدر الكافى . كما أن الكثيرين من الناس كانوا يأوون إلى الفراش مثقلين بسوء الهضم ، ويصحون بحالات من الصداع ، ولايشعرون أثناء النهار بأنهم على ما يرام ، بل إنهم كانوا يحسون أنهم أكبر من سنهم الحقيقى . كانت فكرة « المرء مرهون بما يأكله » وبالكمية التى تؤكل مهيمنة على الفكر العام وعلى حياة الكثيرين أيضا . وكان الناس ينظرون إلى الأطعمة التى لاتسمن على اعتبار أنها الحل لكل المشكلات .

«كيفية الأكل » على نفس القدر من الأهمية :

من المؤكد أن الكثيرين قد استفادوا من هذا التركيز على إعادة تقييم الأغذية وتنحيف منطقة الخصر على الصعيد القومى . لكن العقدين الآخرين قد بينا أنه ليس السبيل الوحيد إلى الأكل الصحى . فقد أنقصنا من أوزاننا (رغم أن النظم الغذائية قد أصبحت فى بعض

الحالات فكرة مسيطرة على الذهن تلحق بالصحة أضرارا جسيمة) ، واستطعنا عقد التوازن فى غذائنا . لكن الكثيرين منا لايزالون يعانون المؤثرات السيئة لعادات الأكل . والسبب فى هذا أن « كيفية الأكل » قد أصبحت على نفس أهمية « ما نأكله » ، إن لم تكن أهم .

أولا : كل أطعمتنا تقريبا مزودة بالفيتامينات ، ولذا فمن رابع المستحيلات ألا يحصل المرء على الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها للعناية بصحته . وقد دعا التركيز على النحافة العديد من الناس إلى تناول السلاطة ، حتى أن أطعمتنا لم تعد تنقصها الخضروات الطازجة كما كان يحدث من قبل . ورغم أننا قد لانحصل على القدر الكافى من البروتين ، وأننا نتناول كميات وفيرة من الكربوهيدرات ، فإن عددا قليلا من الأطباء تصادفه حالات نادرة من سوء التغذية الحقيقى فى الجيل الحالى ، اللهم إلا فى المناطق المحرومة . وهكذا فإن كان طعامنا لايزال لايحفظ علينا شبابنا وصحتنا كما ينبغى ، فيجب أن نبدأ فى الاهتمام أكثر بالكيفية التى نأكل بها .

« موراى » نموذج للمرء الذى يحصل على طعام متوازن معظم الوقت ، ويحصل على كل الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها ، إلا أن الكيفية التى يأكل بها أحيانا ماتقد بصحته وتجعله أقل شبابا . فهو أولا يهمل وجبة الإفطار . وهذا غير صحى ، لكنه يفعله لئلا يزيد وزنه ، ولأنه دائما فى عجلة . فمنذ اللحظة التى يصحو فيها يترك التوتر يملى عليه الطريقة التى يأكل بها ، بما فى ذلك التوتر الناشىء عن خوفه من زيادة الوزن . فما الذى يحدث ؟ فى حوالى العاشرة والنصف يحس بجوع وضعف شديدين . لكن وقته لايتسع للجلوس لتناول إفطار

كامل ، ولذلك فهو يتناول قطعة حلوى مع فنجان قهوة . وأحيانا يستبدل بالقهوة كوبا من اللبن .

لاشك أن اللبن أفضل من القهوة ، لكن الحلوى مجرد أطعمة كربوهيدراتية سريعة الهضم تجعل طاقته ترتفع مؤقتا ، لتهبط خلال بضع ساعات . وهذا بدوره قد يؤدى به إلى تناول غذاء مماثل غير صحى . وقد يقضى يومه كله فى معركة خاسرة ، يتناول فيها من الكربوهيدرات ما يكفى لرفع طاقته . وإذا ما كسب المعركة واجهته مشكلة أخرى . وهى أنه يكثر من الأكل لدرجة أن وزنه يزيد .

كان يجدر به أن يتناول إفطارا مغذيا ومتكاملا ، دون أن تكون سعراته مرتفعة . ويتألف هذا الإفطار أساسا من البروتين ، لأن البروتين مادة بطيئة الهضم تجعل معدل الطاقة فى جسمه مستقرا لمدة خمس أو ست ساعات متصلة . وإذا ما كانت مسألة الوزن تشغله ، فليتناول بيضة أو بيضتين مسلوقتين مع كوب من عصير البرتقال ، وليغفل الخبز والزبد . وإذا ما كانت مسألة الكولسترول تشغله، فهو يستطيع تناول اللحم الخالى من الدهون . ما يهمنا هنا هو أن السبب فى أن الكثيرين منا تصيبهم حالة ضعف وجوع فى الحادية عشرة ، هو كيفية تناولنا ، أو عدم تناولنا ، للطعام فى وجبة الإفطار .

ومن بين الأسباب التى تدعو الكثيرين إلى إغفال الإفطار ، أو الإقلال منه قدر الإمكان ، هو أنه ليس الوجبة الرئيسية التى يستمتع بها معظمنا . فقليلون منا يجلسون إلى مائدة الإفطار الغنية بنوعيات الأطعمة المختلفة . والإفطار الغنى لايعنى بالضرورة إفطارا ثقيلا ، فليس من الحكمة أن نتناول إفطارا ثقيلا مثلما يفعل المزارعون

المحتاجون إلى قدر أكبر من السعرات لإنتاج الطاقة . الواقع أن أغلب الناس يتناولون غذاء أو عشاء ضخما . فنحن نحشو أنفسنا حتى لانستطيع أن نبتلع لقمة أخرى . حتى أولئك الذين لاتزداد أوزانهم يملأون بطونهم بالطعام حتى تنتفخ .

وهذا الأسلوب غير صحى لعدد من الأسباب . أولا لأنه يشكل ضغطا إضافيا على الجسم . وفى حين أن بعض الحيوانات آكلة اللحم ، كالأسد مثلا ، تقتل فريستها وتأكل منها حتى الامتلاء ، فإن هذا لايصلح مع البشر ، لأننا لانصوم لفترات طويلة قبل تناول الطعام . كما أننا لانجرى عدة أميال أو نقضى ساعات فى صيد الفريسة قبل إعدادها للأكل . ثانيا : لأن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة يجعل من المستحيل على الجسم أن يستفيد بكل المواد الغذائية كما يجب . وهكذا تظل الأطعمة الزائدة داخل أمعائنا حتى تتحول إلى شحوم ، وإن كانت فى الأصل مواد بروتينية . وعلاوة على هذا فهل تعتبر وجبة الغذاء أو العشاء الوجبة التى يحتاج فيها الإنسان إلى قدر أكبر من الطعام ؟ هل يتفق موعدها مع الوقت الذى يحتاج فيه المرء إلى أكبر قدر من الطاقة ؟ كلا .

وجد العلماء الذين يجرون التجارب المعملية أن الحيوانات التى تعطى ٦ وجبات صغيرة يوميا صحتها أفضل من تلك التى تتناول ثلاث وجبات كبيرة . وقد لايتسنى للمرء أن يعيد تنظيم وجباته بهذه الصورة ، لكن هذا الشىء جدير بالمعرفة والمحاولة . استطاعت فتاة تدعى « جوان » أن تصل إلى حل وسط بين تناول ٦ وجبات صغيرة وبين تناول الوجبات الثلاث الضخمة التى ألفتها .

فكيف أستطاعت تحقيق هذا ؟

أولا : عودت نفسها على تناول وجبة إفطار صغيرة ، تحفظ عليها طاقتها فى العمل حتى منتصف النهار . وعندئذ بدلا من تناول الحلوى أو القهوة أو المشروبات التى تميز موائدنا ، كانت تأكل بعض أعواد الكرفس أو الجرجير التى تحضرها معها فى حقيبتها ، وبعض زبد فول السودانى الذى تحتفظ به فى درج مكتبها . أما فى الغداء فكانت تلتهم طبقا شهيا من السلاطة . أما الحلو فكان مؤلفا من الجيلى المضاف إليه بعض الفواكه . وحوالى منتصف بعد الظهر كانت تضيف وجبة صغيرة أخرى مؤلفة من كوب من اللبن وتفاحه . أما العشاء ، وهو الوجبة التى يصعب على معظمنا التخفيف فيها ، فهى لم تكن تعتبرها مشكلة . فقد كانت تتناول وجبة صغيرة مغذية ، وربما تتناول بعدها وجبة سريعة ، حتى أصبح عددد وجباتها اليومية ٦ وجبات صغيرة .

ولكن وجبتى الغداء والعشاء بالنسبة لها كانتا تتميزان بشىء بالغ الأهمية ، كان له الفضل فى نجاحها .

من الذى يأكل معك :

من أهم جوانب « كيفية الأكل » مسألة « مع من تأكل » .

معظمنا قد يتأثر تأثيرا سلبيا إذا لم يحسن اختيار صاحبه الذى يشاركه الأكل ، مثلما يختار الإنسان الذى يودعه سره . إليك بعض الارشادات التى وجدها الأطباء نافعة عند اختيار شريكك فى الطعام :

١ - حاول أن تتجنب تناول الطعام مع هواة الأكل . كان هنرى يعمل فى مكتب مع شخص يبلغ وزنه ١١٤ كجم لايعبأ بمسألة

الريچيم . وقد اعتاد الاثنان تناول وجبة الغداء سويا للاستلطاف المتبادل بينهما ، ونظرا لأن المكتب لم يكن يضم غيرهما . كان البدين يتناول غداء يكفى لثلاثة أشخاص . وكان ذلك يعطى هنرى إحساسا بأنه يتناول كميات صغيرة ، حين يطلب غداء عاديا . لكن هذا الغذاء العادى كان يحتوى فى الواقع على كميات ضخمة من الطعام ، يكثر فيها الخبز والحلوى .

٢ - احرص من تناول طعامك برفقة الأشخاص الذين يهوون تذوق « الأطباق الجديدة » . أحيانا ما تنتابك الرغبة فى تناول عشاءك فى أحد المطاعم الجديدة ، لتنوق بعض الأصناف الجديدة . وينبغى ألا يحدث هذا إلا مرة كل حين ، وأن يكون مسألة حسن اختيار . فلو وطنت نفسك على مصاحبة الأشخاص الذين جعلوا من هذا الأمر عادة يومية ، فسوف تجد فى طبقك كل يوم كل أصناف الطعام ، وتجد أن جسمك قد اكتسب كل الأرطال الزائدة التى ينبغى تجنبها .

٣ - اعقد اتفاقا مع أسرتك على تجنب الوجبات المسائية الدسمة . من الطبيعى أن يتناول المرء معظم وجباته ، وخاصة الغداء والعشاء مع أسرته . وقد تكون العادات الأسرية فى الأكل ذات أهمية خطيرة .

غالبا ما تعد الوجبات الأسرية تبعا لرغبات أكثر أفراد الأسرة أكلا وليس أقلهم . فالزوج يعود إلى بيته جائعا بعد يوم طويل وشاق . وربما يكون قد أغفل وجبة الغداء ، ومن ثم فهو يطلب وجبة دسمة ثقيلة . وقد يكون فى الأسرة ابن مراهق شهيته مفتوحة . وبالتالى تحتوى

الوجبة من الأطعمة على ما يكفيه هو والآخرين ، وربما تكون الكميات أكثر من الحاجة ، فيأكل أفراد الأسرة أكثر من حاجاتهم الطبيعية .

لابد وأنك تريد أن تتناول الطعام مع أسرتك كلما كان ذلك فى الإمكان . لكنك تستطيع أن تساعدهم على الحفاظ على صحتهم ، وبالتالى على صحتك أنت وزوجتك ، ليتسنى لكم جميعاً أن تحتفظوا بالشباب والصحة فترة أطول ، وذلك من خلال تشجيع الأطعمة الأقل دسما وسعرات مثل أنواع السلاطة المختلفة . كما يمكن تقديم مختلف الأصناف واحدا بعد الآخر ، بدلا من وضعها على المائدة كلها فى آن واحد . والأشخاص الذين يأكلون بسرعة ، غالبا ما يأكلون كميات أكبر . ولاشك أن تجاذب أطراف الحديث أثناء الطعام يعد من الوسائل التى تقوى الأواصر بين أفراد الأسرة ، وتعمل على إفادة البنية الجسمية ، علاوة على فائدتها فى الهضم .

٤ - حاول أن تتناول طعامك مع الأشخاص الذين يعتبرون الجلوس إلى مائدة الطعام ليس مجرد وقت للأكل . لاشك أننا جميعا نحب الطعام ، والغرض من الجلوس إلى المائدة هو تناول الطعام . لكنك تستطيع أن تستمتع بالوجبات بصورة أفضل ، وقد يؤثر استمتاعك هذا عليك بأن تقلل من الكميات التى تتناولها ، إذا ما تناولت طعامك مع شخص يعنى بتوطيد العلاقات أكثر من اعتنائه بالطعام ، أو يتحدث فى الأعمال أو الصفقات .

ماذا عن الكيماويات :

يكتشف العلماء يوما بعد يوم ، وتؤيدهم الحكومة فى ذلك ، أن الإكثار من الكيماويات التى تستخدم فى حفظ الأطعمة أو إضافة النكهة

إليها قد تتراكم فى الجسم وتؤدى إلى انحلال الأنسجة . ويتبين العلماء يوما بعد يوم مادة أخرى تؤدى إلى الإصابة بالسرطان إذا ما تناولها الأشخاص ذوو الاستعداد لفترات طويلة . ويبدأ الجمهور يتساءل ما إذا كانت كل المواد الاصطناعية تؤدى إلى السرطان إذا ما تناولها المرء لفترات طويلة وبكميات كافية لمدة ٢٠ أو ٣٠ أو أربعين عاما .

وقد ثبت أن هذه المواد الاصطناعية والكيماوية تصيب أنسجة الجسم بالشيخوخة ، سواء أكانت تؤدى إلى السرطان أو لاتؤدى إليه . من الطبيعى أن يكون جسم ابن الخامسة والثمانين مستهلكا ومتقدما فى السن ، ولكن هذا غير متوقع فى الأشخاص الأصغر سنا . لكن الشيخوخة قبل الأوان قد تنتج عن تناول الكيماويات فى أطعمتنا بإفراط . ولكن كيف يستطيع المرء تجنب هذا فى مجتمعنا الحديث ؟

إنه أمر يكاد يكون من المستحيل تجنبه . لكن الاعتدال يمكنك من قطع شوط طويل فى سبيل الاحتفاظ بشبابك داخليا ، ومن ثم خارجيا ، حتى لاتتعرض خلايا الجسم لهجوم ضارٍ تشنه كميات المواد غير الطبيعية الهائلة . وإليك بعض القواعد التى ينصح باتباعها :

١ - اقرأ المكتوب على عبوة الطعام . ليس ضروريا أن تفهم معنى الكلمات ، إذا كانت لديك فكرة عن المواد الحافظة أو الكيماوية التى يحتوى عليها أى طعام . وكلما رأيت كلمة طويلة لها رنين علمى ، كأن تنتهى بحروف « ite » أو « ate » ، فالأرجح أنها مادة اصطناعية . ويمكنك اتباع طريقة أخرى ، وهى أن تبحث عن الأسماء التى تعرفها . معظمنا يعرف المكونات الشائعة فى كل الأطعمة تقريبا ، فستجد بصفة عامة كلمات مثل : دقيق ،

سكر ، ملح ، فانيليا وما إليه . وهذه الكلمات تختلف كثيرا عن الأسماء العلمية للمواد الكيماوية والصناعية مثل : Monosodium Glutamate .

من الصعب أن يحيا الإنسان فى أيامنا هذه متجنبا قدرا معينا من المواد الصناعية التى يتناولها . لكن الجسد جهاز مرن ، وطالما أنك لاتبالغ فلا شىء يدعوك إلى القلق . وتذكر أن معظم المواد الحافظة تستخدم لسبب ما ، حتى لاتصاب بالتسمم الغذائى من جراء فساد الأطعمة ، وهذا شىء أخطر بكثير من تناول كميات ضئيلة من الكيماويات مع طعامك بين الحين والآخر . لكن استخدام الكيماويات فى حفظ بعض الأطعمة يعد ضرورة ، إلا أن أطعمة كثيرة لايتحتم إضافة الكيماويات إليها .

٢ - احترس من الأطعمة سريعة الإعداد أو بدائل الأطعمة ، فلا شىء يضر بشبابك وصحتك أكثر من الوجبات سريعة الإعداد . فالوجبات التى تعدها فى بضع دقائق تحتوى على أنواع مختلفة من الأطعمة وكلها يمكن إعدادها للأكل بعد وضعها فى الفرن لمدة ثلث ساعة . ولايتأتى هذا إلا من خلال الإعداد المسبق والحفظ ، وهذا يعنى إضافة الكيماويات .

ونفس الشىء يسرى على البدائل . فلو أنك تأنيت فى قراءة قائمة محتويات « الكريمر » التى تضاف إلى القهوة والشاى كل يوم ، لصدمت لو عرفت أن كل محتوياتها تقريبا عبارة عن مواد غير طبيعية .

إن الحقيقة القائلة بأن أى شىء له قيمة فى الحياة لايكون إلا نتيجة لمقدار الجهد الذى تبذله فيه تصدق تمام على الطعام مثلما تصدق على

غيره من الأشياء . فكثيرا ما تسمع عن التمرينات الرياضية « المعجزة » التى لاترهقك ، أو التى تستطيع القيام بها أثناء مشاهدة التليفزيون . وهذه « المعجزات » غالبا مالا تجديك نفعا على الإطلاق . فمن الأفضل أن تمارس نوعا من النشاط البدنى أثناء مشاهدة التليفزيون بدلا من الجلوس فى خمول ، لكن النفع العائد عليك من وراء هذا ليس كبيرا إلى هذه الدرجة . إن الحفاظ على لياقة عضلاتك يقتضى جهدا ، وبالمثل فإن الحفاظ على الطعام من الفساد يقتضى جهدا أيضا من بعض الناس .

قد تسمع شخصا يقول إنه خرج إلى حديقة منزله « وقطف » مجموعة من الخضروات تكفى لصنع وجبة كاملة . لكن الحصول على هذه الخضروات الطازجة لابد وأنه كانت نتيجة جهد كبير انطوى عليه زراعة الخضروات ورعايتها . وقد تذهب إلى مطعم فاخر يقدم الأطعمة البحرية التى يستحيل أن تجدها فى المعلبات . لكن الوجبة التى تتناولها قد كلفت الطاهى ومساعديه جهدا كبيرا ، والمال الذى تدفعه فيها قد كلفك جهدا كبيرا أيضا .

٣ - لاتكن عبدا للبدع والتقاليع . الواقع أن كل شىء تأكله اليوم تقريبا يحتوى على شىء أو أكثر من الأشياء التى قد تضرك . فقد تشترى الخس من السوق مقتنعا بأنه قد زرع فى حقل نظيف ولم تمسه يد بالتعبئة أو التغليف ، فما الذى يدعوك إلى القلق من تناوله ؟ الواقع أن هذا الخس ربما يكون قد تعرض للرش بالمبيدات الحشرية بكميات قد تسىء إلى جسمك أكثر من المواد الحافظة الموجودة فى المعلبات . وليس معنى هذا أن تتجنب

أكل الخس . لأن تناول الخضروات الطازجة مفيد للجسم . ويمكنك أن تقى نفسك الكثير من أضرار المبيدات الحشرية والكيماويات إذا ما أزلت أوراق الخس الخارجية .

ما أقصده هنا هو أنك لو بالغت فى تناول أى طعام ، فقد تكون مبالغا فى كميات المواد غير الطبيعية الموجودة فيه . وقد تتراكم هذه المواد فى جسمك بعد سنوات وتكون العاقبة وخيمة ، إذ أن الجسم لايرشح أو يتخلص من الأشياء الضارة إلا بقدر ضئيل .

أما الجانب الآخر للعملة فهو ألا تبالغ فى إقبالك على أو حماسك تجاه حركة « الأطعمة الصحية » التى لاقت قبولا فى السنوات الأخيرة ، والتى تنطوى على بعض القيمة .

ولكن الادعاءات التى يعلنها أنصار الأغذية الصحية ليست قائمة كلها على أساس راسخ ، مثلما ذكرنا فى الفصل الأول . ولهذا نرى من الحكمة أن نختتم هذا الفصل الخاص بالأكل بإلقاء نظرة فاحصة على حركة « الأغذية الصحية » .

حركة الأغذية الصحية :

لقيت حركة الأغذية الصحية رواجا فى الفترة الأخيرة بسبب تركيزها على الأطعمة الطبيعية . ولاشك أن تناول الأطعمة الطبيعية كلما كان ذلك ممكنا أمر مستحب ، ولكن الولع الشديد بهذه الأطعمة دون غيرها يعتبر خطأ . وقد يكون هذا الخطأ مكلفا .

ولنبحث هنا بعض الحقائق المتصلة بحركة الأغذية الصحية :

١ - السكر الأسمر ليس أفيد لك من السكر الأبيض . ثم إن عسل

النحل ، وإن كان يحتوى على كميات دقيقة من المواد الغذائية ، ليس أفضل ولاأسوأ من السكر بالنسبة لك . وحتى يستطيع المرء استخلاص فائدة غذائية من العسل ، فينبغى له تناول كميات هائلة منه .

٢ - يحتوى الخبز الأسمر أو خبز القمح غير المقشور ، على كمية من النخالة أو الردّة أكبر منها فى الخبز الأبيض . لكن الخبز الأبيض له نفس القيمة الغذائية تقريبا ، إذ أن معظم الفيتامينات والمعادن التى تضيع أثناء عملية الخبيز ، يستعوضها الخباز عند صنع الخبز .

٣ - بسترة اللبن تفقده قدرا من الفيتامينات ، لكنها جوهرية لضمان سلامة اللبن وصلاحيته للشرب .

٤ - إن استخدام الأسمدة العضوية (روث الحيوانات أو الخضروات المخلوطة بالروث) فى الزراعة يفيد التربة ، لكنه لاينتج غذاء أعلى فى قيمته الغذائية . فالنباتات تحصل على مكوناتها الغذائية من التربة على شكل أملاح غير عضوية ، لأن السماد يتحلل إلى أملاح غير عضوية بفعل البكتريا الموجودة فى التربة .

٥ - هناك بعض الأغذية « النموذجية » ، مثل تلك المؤلفة من الأرز غير المقشور فقط ، التى تعتبر خطرة من الناحية الغذائية . وهى ليست علاجا بأى حال من الأحوال لبعض الأمراض .

٦ - تبيع محلات الأغذية الصحية بعض المواد المحلية التى يفترض أنها تشفى الأمراض . ولايوجد برهان يؤكد هذا الادعاء . والواقع

أن ملح المائدة العادى أحيانا مايكتب عليه اسمه اللاتينى Matrium Muriate ليباع بثلاثة أضعاف الملح العادى .

وهذا يمكنك أن ترى أن الأغذية الصحية ليست مفيدة على طول الخط . فهى فى أحسن الأحوال غالية بلاداع . وفى أسوأها تنطوى على خطورة فى بعض الأحيان . وإذا ما استخدم المرء الفطرة السليمة فى تخطيط وجباته ، فسوف يأكل بحكمة وبطريقة صحية دون أن يضيف عبئا جديدا على ميزانيته . ويستطيع فى الوقت ذاته أن يبنى صحته ويحافظ على شبابه .

الفصل السادس

استخدم جسمك ولكن لاتدعه يستخدمك !

الأغلب أن أجدادك لم يكونوا يتكلمون كثيرا عن الرياضة ، وأنهم رغم ذلك كانوا يبذلون نشاطا جسمانيا فى يوم واحد لاتبذله أنت فى أسبوع بأكمله . فى ذلك العصر كان الناس يعملون فى واحد من اثنين ؛ إما فى الزراعة ، أو فى المطابخ التى لم تتيسر لها الأجهزة الكهربائية الحديثة . وكانوا يتنقلون من مكان إلى آخر سيرا على الأقدام ، ونادرا ما يستقلون وسائل النقل التى نستخدم مثيلاتها الآن . كانت حياتهم ولاشك سلسلة من الحركة والنشاط ، ورغم ذلك فقد كانوا ينالون أقساط الراحة التى تحتاج إليها أجسامهم .

منذ الحرب العالمية الثانية غزت الميكنة حياتنا لدرجة جعلت النشاط الجسمانى يبدو أمرا غير طبيعى . ورغم أننا مازلنا متمسكين بمثلنا العليا فى الاجتهاد أملا فى التقدم ، إلا أننا فى ٩٩ ٪ من مجهوداتنا نستعين بالأجهزة الحديثة ، كالتليفون والسيارة ، أو حتى القراءة . حتى أكثرنا لياقة بالمقاييس الحديثة يكاد لايقارن بالشخص العادى من قرن مضى . فالجراح مثلا يتنقل من طابق إلى آخر بالمصاعد الكهربائية ، والرياضيون يظهرون فى حلبات التنافس والشحوم تعلو خصرهم . وهكذا فإن مكافأة الجسم بالراحة البدنية لم تعد مكافأة على

الإطلاق ، لأن الراحة أصبحت تشغل معظم أوقاتنا . ونتيجة لهذا فنحن نخرج فى رحلات فى نهاية الأسبوع ، أو نقضى بعض أوقات الفراغ فى ممارسة لعبة أو أخرى . لكن هذا لايكفى ، وكلنا ندرك هذا تماما فى أعماقنا .

وما نريد أن نعرفه هو الإجابة عن هذا السؤال : « كيف أحقق اللياقة وأحتفظ بها دون :

١ - أن أحدث ارتباكا فى نظام حياتى ، ودون :

٢ - أن ألحق بجسمى أيه أضرار » ؟

والغرض من هذا الفصل هو إرشادك إلى برنامج واقعى مأمون للنشاط الجسمانى الذى يبطىء معدل تقدم السن قدر الإمكان .

« المعجزات المزعومة » :

لقد أدرك أغلبنا ، وخاصة فى الجيلين الأخيرين ، أن عدم النشاط الجسمانى من شأنه أن يضر بصحتنا ويعجل بشيخوختنا قبل الأوان . ونتيجة لهذا بدأت وسائل الإعلام تخرج علينا كل يوم ببرنامج رياضى تلو الآخر ، يفترض فيه أن يحل مشكلة عدم النشاط عند معظم الناس ، وصرنا نسمع كل يوم عن ريچيم جديد يصنع المعجزات . والواقع أن هذه البرامج الرياضية ليست خالية من الفائدة ١٠٠ فى المائة ، لأن مجرد

تنبيه الناس إلى حاجتهم إلى المزيد من النشاط الجسمانى أمر له قيمة . ثم إن بعض الأفكار التى تعرضها تلك البرامج تساعدنا بعض الشيء .

ولكن مروجى هذا البرامج غالبا مايتطرفون فى برامجهم من ناحية أو أخرى ، رغبة فى ترويج برامجهم ، وانطلاقا من المبدأ القائل بأن كل ابتكار جديد ينبغى أن يكون متطرفا أو على الأقل مختلفا عما سبقه من برامج . وعلاوة على هذا فإن هذه البرامج الرياضية نادرا ما تكون قائمة على أساس علمى أو طبى راسخ . فيزعم واحد أنك تستطيع ، فى أقل من ١٥ دقيقة يوميا ، أن تبذل جهدا يكفى لتحقيق اللياقة البدنية المثالية ، بينما يؤكد لك آخر أن ممارسة نوع معين من النشاط لمدة تقل عن ٣٠ أو ٤٥ دقيقة يوميا لايفيدك بشيء يذكر . وهدفنا هنا لايتركز حول انتقاد تلك البرامج التى فرضت عليك ، وإنما التركيز على الأنشطة الجسمية الإيجابية التى ثبت علميا أنها تحفظ عليك شبابك وحيويتك .

النشاط الذى يتفق مع بنيتك الجسمانية :

تحدثنا فى فصل سابق عن الأنماط الجسمية الثلاثة الرئيسية ، المتوسط والداخلى والخارجى ، وبحثنا كيف أن كل واحد منا له ميوله الرياضية الخاصة وطاقاته حسب النمط الجسمى الذى ينتمى إليه . إذن فنوع النشاط المفيد لك هو أولا : النوع الأكثر مواءمة لحاجاتك الفسيولوجية والتشريحية . فقد يستمتع شخص بالألعاب التنافسية ، بينما يميل الآخر إلى الأنشطة الجسمانية التى لاتربطها أية صلة باللعبات المختلفة ، مثل بناء المخيمات مثلا . وقد يظهر شخص آخر تفوقا فى تلك الأنشطة الجسمانية التى تتطلب جهدا عنيفا وطاقة كبيرة لفترات

قصيرة ، بينما يقنع شخص آخر ببذل مقدار ثابت من الطاقة على امتداد فترة طويلة .

ويرجع السبب فى هذا جزئيا إلى دوافع فسيولوجية وسيكولوجية بطبيعة الحال . إلا أننا ينبغى ألا نقع فى شرك « إحساسنا » بأن هذا النوع من الألعاب أو ذاك النوع من النشاط أفضل بالنسبة لنا لأنه أكثر راحة فى أدائه وأيسر فى معظم الأحيان . ولايتسنى للمرء تحسين لياقته إلا من خلال بذل جهد أكبر تدريجيا لزيادة طاقاته . ولذا يجب عليك أن تختار نمطا متوسط الجهد من النشاط ، لئلا ترهق نفسك ، ثم تشجع نفسك على زيادة مقدار النشاط بالتدريج .

هناك فرق كبير بين التعب والإنهاك :

كيف يستطيع المرء أن يعرف ما إذا كان النشاط الذى يبذله زائدا عن المطلوب بعض الشىء أو مبالغا فيه ؟

أولا : ينبغى لك ، قبل الشرع فى أى برنامج للنشاط يقتضى جهدا أكبر مما اعتدت أن تبذله، أن تستشير طبيبك . وما إن يطلعك على نوع النشاط المنصوح به ، من المهم أن تعى تماما الفرق الكبير بين التعب بعد بذل النشاط والإحساس بالإنهاك . من الطبيعى أن يحس المرء بالتعب بعد ممارسة النشاط أو أثناءه . لأنك إن لم تحس ببعض التعب بعد ممارسة النشاط ، فثق أنه لم يفدك بشىء . ومن الناحية الأخرى ، فإن الإحساس بما يسميه الناس « التعب الشديد » أو « الإنهاك » ، يعد شيئا مختلفا تماما . لأن هذه هى الأداة التى يستخدمها جسمك لتنبيهك إلى وجوب التوقف

لتريح جسمك بعض الشيء . والإنهاك هو نتيجة لتجاوز القدر المعقول من النشاط الذى تريد بذله . إنه الشعور الذى يترتب على إجهادك لجسمك إلى درجة تجعل الجسم يلجأ إلى احتياطيه الداخلى حتى يبقيك حيا . وهذا الاحتياطى ينبغى ألا يستخدم إلا فى حالات الضرورة الحقيقية ، وليس نتيجة لنشاط تبذله يوميا أو أسبوعيا . والمفترض فى النشاط الجسمانى فى الواقع أن يبعث فيك الحيوية لا أن يرهقك . ولكن هذا الشعور بالحيوية لايأتى إلا بعد بضع دقائق أو بضع ساعات من زوال شعورك بالتعب ، وهو من الأشياء التى تميز التعب البسيط عن الإنهاك الشديد بعد بذل النشاط البدنى . وإليك بعض النقاط التى ينبغى لك مراعاتها :

١ - هل تعود ضربات قلبك إلى معدلها الطبيعى ، أو إلى معدل قريب منه ، خلال بضع دقائق من توقفك عن بذل النشاط ؟

فى حالات التعب البسيطة تعود ضربات القلب إلى التباطؤ وترجع إلى معدلها الطبيعى ، أو إلى معدل قريب منه ، خلال بضع دقائق ، حتى وإن كان معدل ضربات القلب قد وصل إلى ١٢٠ أو ١٤٠ ضربة فى الدقيقة أو أكثر ، كما يحدث مع بعض الرياضيين . أو ينبغى على الأقل ، أن يقترب معدل الضربات من طبيعته أكثر من اقترابه إلى معدله أثناء بذل النشاط .

أما إذا ما بذلت جهدا أكثر من اللازم ، فقد يستمر القلب فى الخفقان بمعدل سريع ، وقد يبدو معدله أسرع مما يجب إذا ما بذلت أى نشاط ضئيل بعد ذلك .

٢ - هل تشعر بأى إحساس جسمانى يبدو أنه لايتصل بالنشاط

الذى تبذله ؟ ويتراوح هذا الإحساس بين الدوار البسيط وبين الإحساس بالجوع . وليس هذا لأن الإحساس بالجوع أثناء الانهماك فى النشاط البدنى أمر غير مألوف ، وإنما لأننا لاندرك إحساسنا بالجوع عادة إلا بعد الكف عن ممارسة النشاط بفترة . فلو أحسست بجوع مفاجىء أثناء ممارسة النشاط فقد يرجع هذا إلى انخفاض نسبة السكر فى دمك إلى ما تحت معدلها الطبيعى . كما أن الإحساس بالدوار والغثيان وما شابه من إحساسات قد يعنى أن سكر دمك يعانى إرهاقا وقتيا . وهذا يختلف عن الإحساس الشائع بألم فى الركن السفلى الأيمن من البطن ، تحت الضلوع مباشرة ، والذى عادة ماينتاب المرء بعد بذل الجهد . ويشعر كثير من الأطباء أن هذا الألم يحدث نتيجة للسحب الوقتى للدهون المختزنة فى الكبد ، والذى لانحس به إلا نادرا ، لأننا لانجهد أجسامنا بالقدر الكافى . وينبغى أن يزول هذا الألم خلال دقيقة أو اثنتين ، على أن يقلل المرء من جهده بعض الشىء لحين زوال الألم .

٣ - هل تحس ، بعد انتهائك من الرياضة ، أن باستطاعتك بذل مزيد من النشاط ، أم هل تحس بأنك لم تكن لتستطيع أن تستمر دقيقة أخرى .

لو أنك أمضيت فترة طيبة من النشاط البدنى ، وإن كانت السير لمسافة ميل أو ميلين ، فالمفروض أن يزيل تعبك بعد انتهائك بفترة وجيزة ، وأن تحس أن بمقدورك بذل جهد إضافى . لكن إياك وأن تبذل جهدا إضافيا . عليك أن تزيد مقدار النشاط

تدريجيا كل مرة ، ثم تنال قسطا من الرحة ، أو تمارس نوعا من النشاط أقل إرهاقا .

إذا لم تحس بمقدرتك على بذل المزيد من النشاط بعد انتهائك ، فمعنى هذا أنك بذلت جهدا أكثر من اللازم ، وأنك فى حالة إنهاك ، ومن ثم عليك أن تتجنب هذا الإنهاك .

النشاط المتقطع .. هل يفيدك :

إن مجرد قدرة الإنسان على ممارسة النشاط البدنى ، وإن كان السير فى طريق متصاعد أو الإشتراك فى رياضة من الرياضات أو حتى التحرر من القيود الجسمية التى يفرضها السن ، تعتبر بالطبع واحدة من أبرز علامات الشباب .

لكن تساؤلاً معيناً قد ثار فى السنوات الأخيرة ، وهو : ما هى النشاطات البدنية التى تكسبك اللياقة وتمكنك من بذل أنشطة أخرى ، لدرجة انها تصبح السبب فى إعطاء جسمك المقدرة على ممارسة النشاط بشكل مناسب ، بدلا من كونها نتيجة لمقدرتك الطبيعية على بذل النشاط ؟ . يعتقد الكثيرون ممن فى منتصف العمر اعتقادا راسخا أن ممارستهم لرياضات مثل الجولف أو التنس مرتين فى الأسبوع يحفظ عليهم لياقتهم ، بشرط أن يبذلوا كل مايستطيعون من جهد فى المرتين . صحيح أنهم يبذلون فى تلك الساعات القليلة جهدا كبيرا يقتضى نشاطا أكثر مما يمارسه غيرهم من الناس . لكن حالات الامتلاء الدموى للعضلات والأزمات القلبية غير القليلة توضح أن هذا ليس بألاسلوب الأمثل لاستخدام الجسم . فهم ، فى الواقع ، يتوقفون تماما عن بذل أدنى أنواع النشاط لمدة

أيام ، وفجاءه يرهقون أجسامهم إلى حد مبالغ فيه فى فترة قليلة نسبيا . ومن ثم فإن الجهاز القلبى الوعائى للشخص العادى يتعذر عايه التماشى مع هذا ، بل إنه يصاب بصدمة .

بدأ العلماء يبحثون ما يقوله الأطباء لمرضاهم من زمن طويل . فالطبيب يقول لمريضه : حتى إذا كنت تعتزم بذل نشاط بدنى لمدة ساعة فقط ، فإنه من الأسلم لك أن تبذل النشاط بمعدل ثابت ومستمر ، بدلاً من أن تبذله فجأة ثم تتوقف تماماً عنه لفترة .

ولكن هل هذا عملى ؟ فكيف يستطيع المرء ممارسة النشاط بنفس معدل القوة لمدة نصف ساعة أو ساعة ، حتى ولو كان مقدار الطاقة المبذول قليلاً لدرجة لا ترهقه ؟ وكيف يمكن للمرء أن يفعل هذا أثناء ممارسته لإحدى اللعبات ؟ خرج علينا الأطباء والعلماء بإجابة لهذا السؤال ، وهى « الفواصل » . ومعنى هذا أنه مهما يكن نوع النشاط الذى تبذله ، فعليك أن تستمر فى الحركة ، على أن تتخللها فترات فاصلة تبطىء فيها أو تقلل من مقدار النشاط بعض الشىء .

هب أنك تريد أن تسبح لمدة نصف ساعة أو ساعة ، تتخللها فترة من السباحة السريعة ؟ ماعليك هنا إلا أن تبطىء من سرعة سباحتك بعض الشىء بين فاصلين من السباحة السريعة ، أن تتحرك فى حوض السباحة بين فواصل السباحة السريعة . لكن لا تتوقف عن الحركة كلية .

أجريت ، منذ سنوات ، دراسة على بعض من أشهر الناس الذين عاشوا سنوات طويلة مثل « تشرشل » و« هارى ترومان » و« برنارد

باروك » . وتبين أنهم لم يكونوا رياضيين بطبعهم ، وإنما اعتادوا السير لمسافات طويلة كل يوم على امتداد حياتهم . وكان سيرهم هذا غير متقطع ، فكان يستمر أحياناً لمدة ساعة أو ساعتين . وكانت هذه عادة الشاعر الشهير « روبرت فروست » الذى عاش حتى قارب التسعين ، ولا نعنى هنا أن السير لمسافة طويلة هو الرياضة المثالية ، وإنما نعنى أنهم طبقوا مبدأ الحركة المستمرة أثناء فترة ممارسة النشاط . حتى حين يقوم المرء ببعض المهام ، فمن الأفضل له أن يؤديها إن أمكن وهو واقف على قدميه أو وهو يتحرك بدلاً من جالساً ، لأن ذلك يسهم فى لياقته .

ماذا عن اللعبات ؟ لا بأُس باللعبات المختلفة طالما أنها ليست مرهقة أكثر من اللازم ، وطالما أنك تتمتع باللياقة المطلوبة . لكن الأطباء وجدوا أنها ليست الأسلوب لاستخدام جسمك . فالشخص الذى يجلس فى مقعده لثمانى ساعات ، ثم يجلس ساعة ليتناول غداءه ، ويجلس أمام التليفزيون أربع ساعات أخرى ، ويرقد فى سريره ثمانى ساعات ، لا يمكنه أن يعوض هذا الخمود الحركى من خلال مباراة تنس يلعبها مرتين كل أسبوع . لذا يحسن بك أن تدمج كل أنواع الأنشطة الطبيعية فى حياتك .

لكن من مميزات اللعبات الرياضية أنها ممتعة ، وهذه هى الحقيقة التى يجب عليك أن تعيها أثناء ممارستك لأى نوع من النشاط ، فإنك لو أحببت النشاط الذى تمارسه فسوف تستمتع به أكثر ، وبالتالى فسوف يكون أفيد لصحتك وشبابك .

وهذه الحقيقة تبرز حقيقة أعمق ، ستستشفها فى كل فصول هذا

الكتاب ، وهى أن العبرة ليست « بما » تفعله لتحتفظ بشبابك ، وإنما العبرة « بالكيفية » التى تفعلة بها ، « والسبب » الذى يدفعك إليه .

التسخـــين :

لدينا تعليق أخير على الرياضة والنشاط البدنى . سنتحدث فى أحد فصول هذا الكتاب عن كيف « يتمطى » الكلب أو القط بمجرد استيقاظهما . فهما يفعلان هذا بالغريزة ، لإعداد عضلات الجسم للنشاط الذى ينتظر أن يبذلاه .

ولو تأملت الجواد وهو بصدد الجرى بمفرده ، لوجدته ، يبدأ الجرى بنصف سرعته ، قبل أن ينطلق فى العدو .

والحساء أو المشهيات التى تقدم قبل الوجبات أكثر من مجرد صنف إضافى . فهى وسيلة لشحذ الشهية تدريجيا ، وإعداد الجهاز الهضمى لكميات الطعام التى سيستوعبها .

حتى الشمس تشرق ببطء ، والسيارة تحتاج إلى « تسخين » قبل أن تتحرك .

دعونا نتعلم من الطبيعة ، ونعد أجسامنا بالتسخين قبل الشروع فى أى نشاط جسمانى .

الفصل السابع

« الوقفة » الشابة

كم مرة سمعت هذه العبارة أو ما يشبهها : « إنه منحنى مثل العجائز » ؟ كثيراً ما تنطوى أمثالنا العامة على بعض من الحقيقة ، والحقيقة فى هذه العبارة هى أن « وقفتك » تلعب دوراً هاماً فى إضفاء مظهر الشباب على هيئتك وتصرفاتك . ولهذا مبرراته بالطبع .

أولاً : إذا ما وقفنا وجلسنا وتحركنا فى وضع منتصب غير مشدود ، فإن العبء يخف عن العمود الفقرى ، والعضلات تعمل بصورة طبيعية إلى حد أكبر . فالأشخاص منتصبو القامة أكثر رشاقة ، وأقل تعرضاً لآلام الظهر وتقلص العضلات فى الكبر . وكثيراً مالا يكون ذلك من العلات الرئيسية التى تعجل بشيخوختك ، فقد تنتابك بعض آلام الظهر أو تقلصات العضلات بين الحين والحين . من الطبيعى ، لو اعتاد المرء على وضع معين فى الوقوف والجلوس لمدة ثلاثين أو أربعين عاما ، أن يألف جسمه هذا الوضع ، ولا يتسنى له أن يصلحه إذا ما لم يكن الوضع الأمثل له . لكننا نستطيع بدون جهد يذكر ، أن نتجنب بعض المتاعب المزعجة

التى تجعلنا نحس ونبدو أننا أكبر سنا ، لو ذكرنا أنفسنا بضع مرات كل يوم .

وينطبق نفس المبدأ على طريقتنا فى المشى ، انظر إلى حركة القطة وسوف تفهم . أو راقب العصفور وهو يهبط على أسلاك التليفون . إنه الرشاقة بعينها . لكن مراقبة الحركة المتشنجة وغير الدقيقة لمعظم البشر ، والتى تنتج جزئياً عن وقفتهم الخطأ ، أشبه بالاستماع إلى ابن الثانية يخبط أصابع البيانو بكلتا يديه .

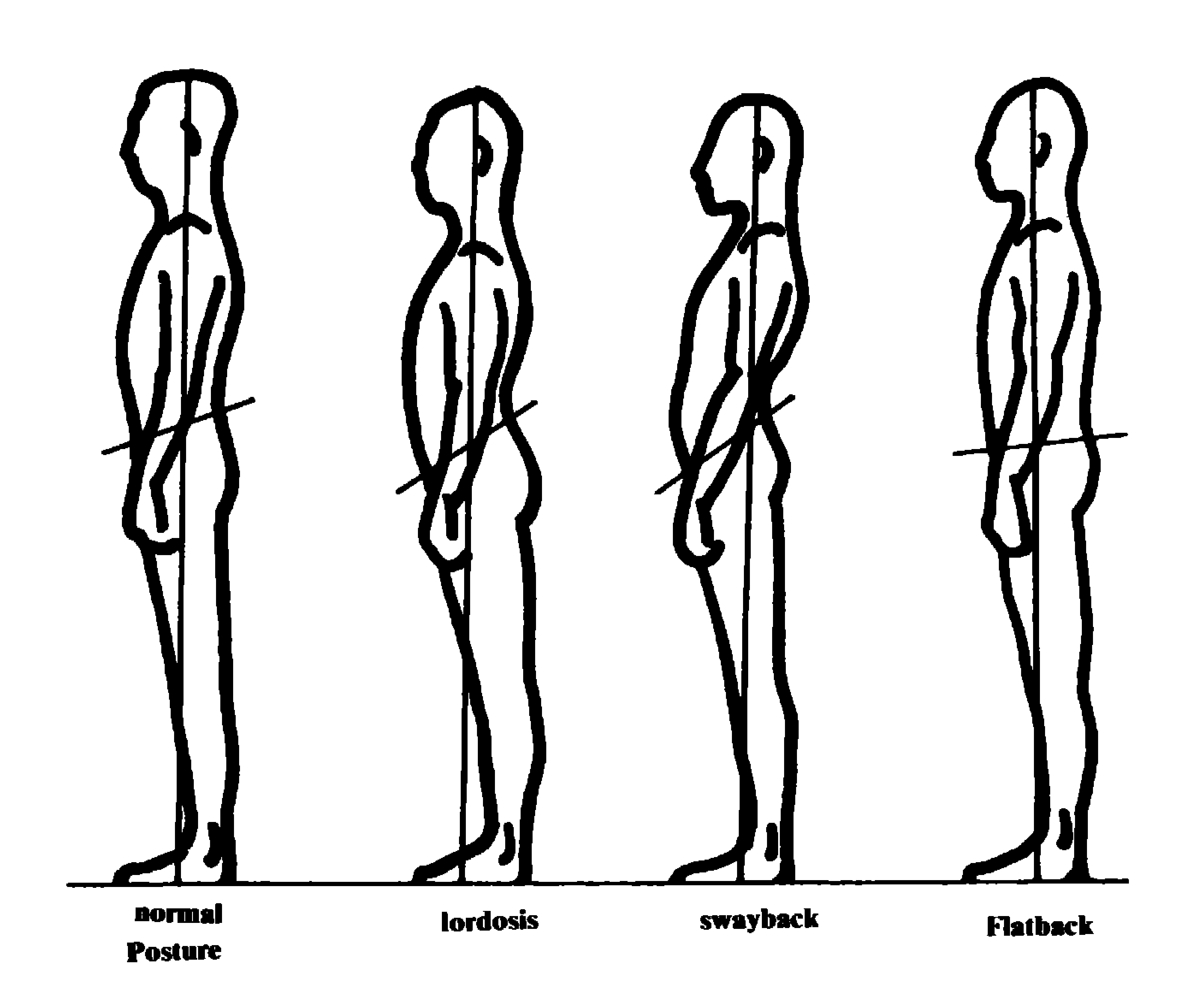
الأكل شىء نفعله عدة مرات فى اليوم ، والنوم قد يكون مرة أو مرتين ، والنشاط مرة أو مرتين . أما الوقوف والجلوس والتمدد فى وضع سليم على الحشية السليمة ، أو المشى ، فهى أنشطة نمارسها كل دقيقة من يومنا .

الوقوف والسير :

من المهم أن تتأمل وضع جسمك بين الحين والآخر . وأمثل طريقة لهذا أن تقف إزاء الجدار ، على أن تضغط رأسك وكتفيك ومؤخرتك وكعبيك على الحائط . انظر ما إذا كان باستطاعتك أن تمرر يدك فيما بين الجزء الأرفع من ظهرك والحائط . المفروض ألا تستطيع أن تفعل هنا (الشكل صفحة ٦١)

الوضع الطبيعى ، مع بعض التغييرات . الخط الرأسى يوضح .

والخط المائل عند المنتصف يبين زاوية ميل الحوض . من اليسار إلى اليمين : طبيعى ، بَزَخ (انحناء للأمام) سَرَج (انحناء العمود الفقرى إلى أدنى) ، مسطح الظهر .


normal
Posture
lordosis
swayback
Flatback

أما فى السير ، فاستخدم وضع الوقوف الصحى ، ولكن فى حالة الحركة . ومفتاحك للسير بطريقة مناسبة هو استمتاعك به . فعليك أن تسير بحيوية يقترن بها الاسترخاء ، وفقاً لإيقاع منتظم . سر بخطوات واسعة ، على ألا تتسع لدرجة أن ترهق جسمك . أعط نفسك الإحساس بأنك « تمضغ » الفضاء مع كل خطوة ، وحرك ذراعيك قليلاً .

الجلـــوس :

حيث أن الكثيرين منا يجلسون لفترات طويلة ، خاصة أصحاب الوظائف المكتبية ، فإن الاهتمام بوضع الجلوس له أهمية كبيرة فى الحفاظ على صحتنا وشبابنا . وإليك بعض الإرشادات حول وضع الجلوس :

(١) انتبه إلى المقعد الذى تجلس فيه :

أفضل المقاعد هى المريحة القائمة ، التى تمكن قدميك من الاستناد على الأرض دون مجهود ، ودون حاجة إلى إمالة ساقيك إلى أحد الجوانب حتى تستريح . والواقع أن الظهر يأخذ الوضع الذى ألفه عند الجلوس . ولهذا فعليك أن تختار المقعد الذى يريحك ، هذا بعد أن تصحح عاداتك فى الجلوس ، حتى تكون راحتك قائمة على وضع سليم .

(٢) اجلس قائم الظهر دون أن تقيد نفسك :

إن فكرة جعل ظهرك مستقيماً ، دون أن يكون أشبه بلوح الخشب ، تنطبق على كل وضع تتخذه ، وخاصة وضع الجلوس .

فإذا كنت تعمل وأنت جالس فى مقعدك ، فلا تلصق ذراعيك إلى جنبيك ولا تمدها لدرجة أن ترهق عضلاتك . غير أن جلوسك فى الوضع السليم لا يعنى بقاءك فى نفس الوضع لساعات طويلة . فعليك أن تتحرك بعض الشىء بين الحين والآخر .

(٣) حين تغير وضعك أثناء الجلوس ، أحرص على تغيير وضع جسمك كله :

غالباً ما يحس المرء بعدم الراحة إذا ما جلس فى وضع معين لفترة طويلة . فقد تحس بتخدر قدمك أو بألم فى كتفك . وعليك عندئذ أن تغير وضع جسمك له وليس وضع القدم أو الكتف وحده .

لماذا لا يستجيب جسمك كله للوضع الجديد بشكل طبيعى ؟ الواقع أن هذا كان يحدث فى الأصل . فلو راقبت حيوانا يغير وضعه لرأيت كل أطرافه تتحرك باسترخاء وفقاً للوضع المتغير ، كما يفعل الأطفال الرضع .

لكن الشخص البالغ يكون قد ألف بعض العادات السيئة ، وهذه العادات السيئة هى التى تجعلك أحياناً فى وضع ملتوٍ ، حتى تأخذ بعض عضلاتك وعظامك شكلاً ملتوياً فى نهاية الأمر . ورغم أنك لا ترى التوءاها فأنت تحس به .

(٤) لا تجلس لفترات أطول مما يجب :

الإنسان هو الكائن الوحيد تقريباً الذى يجلس لفترات طويلة . والواقع أن ذلك لم يكن مقدراً لنا . ولذلك فإذا ما كان عملك يقتضى الجلوس لفترات طويلة ، فحاول قدر المستطاع أن تخلل

جلستك فترات من السير أو الوقوف أو فرد العضلات ، ولو لبضع ثوان كل ١٥ أو ٢٠ دقيقة ، لأن هذا يفرق كثيراً .

حاول أن تقلل قدر الإمكان من الاسترخاء المبالغ أثناء الجلوس . فقد يغلبك النعاس أثناء مشاهدة التليفزيون وأنت جالس فى مقعدك المريح . لكن هذا الوضع الذى تنام فيه قد يشكل ضغطاً لا قبل لعمودك الفقرى به .

النـــوم :

معظم الناس لا ينامون فى الوضع السليم . وأحياناً ما يكون الوضع الذى يريحك هو أكثر الأوضاع إيذاءاً لعمودك الفقرى . والكثير من أوضاع النوم المفضلة تجبر الجسم على الانحناء إلى أسفل ، ومن ثم فإنها تعطيك مظهر الشيخوخة قبل الأوان .

وحتى تتجنب انحناء ظهرك إلى أدنى ، أجعل ركبتيك أعلى قليلاً من بطنك إذا نمت على ظهرك . لأن خفض مستوى الركبتين عن الظهر يشكل عبئاً على العمود الفقرى ، ومن ثم يتقوس جسمك إلى أعلى . ولا معنى للنوم على حشية متماسكة إذا لم يكن جسمك فى الوضع السليم الذى يسمح له بالاستفادة منها . وعليك ، بصبغة عامة ، أن تتبع القواعد التالية :

١ - إذا كان الاستلقاء على الظهر هو وضعك المفضل ، حاول أن تعود نفسك على أن تضع وسادة تحت ركبتيك .

٢ - إذا كنت تفضل النوم على جنبك ، حاول أن تثنى ركبتيك وجسمك بعض الشىء عند الردفين .

لكن « الوضع » ليس كل شيء فى النوم أو فى أى شيء تفعله . فالشيء الذى تنام عليه له نفس القدر من الأهمية . إن عضلاتنا ترتخى أثناء النوم . والوقع أن هذا هو السبب الرئيسى الذى يجعلنا ننام . ولهذا ينبغى أن نستلقى على حشية متماسكة تساعد العمود الفقرى على تحمل الجهد الذى نبذله فى ساعات صحونا .

والحشية ليست كالسيارة ، التىتتوقف عن الدوران حين يهمل المرء صيانتها . فالحشية تظل موجودة . لكنها تكون فى أسوأ حال بعد بضع سنوات ، وقد يصبح ظهرك فى أسوأ حال نتيجة لهذا . كان أسلافنا ينامون كل ليلة على الأرض ، بعد فرشها ببعض أوراق الأشجار . ولهذا كان السطح الذى يرقدون عليه منبسطاً ، لذا ظلت قامتهم ممدودة قائمة .

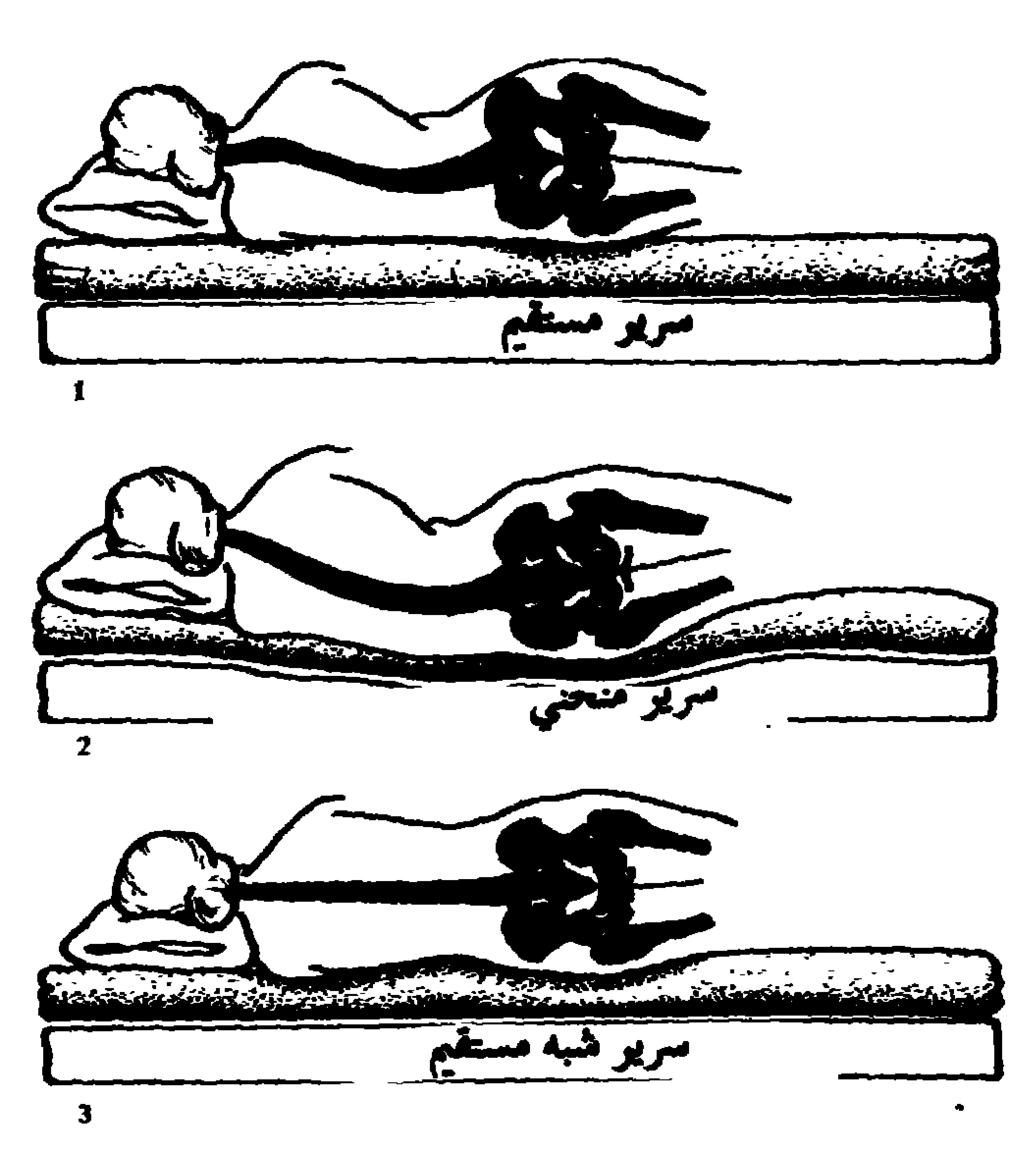
حاول أن تكون الحشية متماسكة ومريحة . والتماسك هنا لا يعنى الصلابة التامة . لأن الحشية غير المرنة تجعل العمود الفقرى يتقوس حين تنام على جنبك ، لأن الكتفين والردفين يكونان فى وضع مرتفع . حاول انتقاء حشية متوسطة الصلابة تشعرك بالراحة .

(الشكل صفحة ٦٦) .

١ - الحشية شديدة الصلابة تسبب تقوس العمود الفقرى إذا ما نام الشخص علىجنبه ، بسبب ارتفاع مستوى الحوض والكتفين .

٢ - الحشية المرنة أكثر من اللازم تسبب تقوس العمود الفقرى ، لأن أثقل أجزاء الجسم يتخذ وضعاً غير سليم كما فى الرسم .

٣ - الحشية متوسطة المرونة تدعم كل أجزاء الجسم بالشكل السليم .



1. Rigid mattress causes curvature of the spine when the patient lies on side because of elevation of pelvis and shoulders.

2. Sagging mattress causes curvature of the spine because of improper support of the heaviest part of the body.

3. Semi-rigid mattress supports all parts of the body properly.

إن اتخاذ الوضع السليم فى كل أنشطتك ، بما فيها الراحة والنوم ، يعد جوهرياً لصحتك وشبابك . ولكن الحكمة فى الأكل وممارسة النشاط الحصيف والحفاظ على الموقف السليم لا تكفى للحفاظ على صحة جسمك . فلابد من أن تتذكر بنيتك العظيمة ، وتحاول أن تحافظ على الوضع السليم فى كل نشاط ، لئلا يقال إنك « تنحنى مثل العجائز » .

الفصل الثامن

التدليك وحمامات الساونا وبيوت الرياضة

كم مرة سمعت من يقول : طبعاً من حقها أن تبدو شابة .. إنها تملك ما يكفى للذهاب إلى جلسات التدليك مرتين كل أسبوع » . هل هذا صحيح ؟ وهل يعنى هذا أن الاحتفاظ بالشباب يحتاج إلى مال وفير ؟ .

دعونا أولاً نتعرف على ما يمكن أن تقدمه لك خدمات التدليك والساونا والبيوت الرياضية من وجهة نظر الطب .

الحُجَج الطبية المؤيدة والمعارضة :

التدليك بصفة عامة أمر صحى ، وأى شىء يفيد صحتك يحتفظ حتما بشبابك . فالخلايا السليمة أكثر شباباً والعكس صحيح . وفى جلسات التدليك يتم تنشيط العضلات وطبقات الجلد التى لا يمكنك تنشيطها بوسيلة أخرى ، ما لم يكن التدليك عنيفاً لدرجة الإيذاء . وهو ، بمعنى آخر ، أحد أشكال النشاط البدنى ، وهو يتميز فى الوقت ذاته بأنه يبعث على الاسترخاء ، حيث أنه يتم بينما الإنسان مسترخ . وقد ثار جدال طويل حول ما إذا كان تدليك الوجه يمنع ظهور التجعدات . وهناك شىء مؤكد ، وهو أن تنشيط الدورة الدموية لعضلات وبشرة

الوجه ، حتى من خلال تدليكه لمدة دقيقة ، يزيد من تدفق الدم ويساعد على التخلص من الفضلات غير المرغوب فيها .وعدم تصريف الفضلات المتراكمة فى الجسم يضر بالشباب ، ناهيك عن الصحة ، لأنه يخلق عبئاً إضافياً على أجهزتك . ولهذا فإن الطاقة التى يمكن استغلالها فى الأنشطة الإيجابية يتم استخدامها بهذه الطريقة للتخلص من الفضلات . ويمكن القول بأن العديد من خلايا أجسامنا تظل - إلى حد ما - فى حالة إجازة ، فتدفع الخلايا الأخرى ثمن هذا . ثم إن ضعف الدورة الدموية وتكدس الفضلات داخل أماكن الجسم المختلفة يعنى وجود المزيد من المواد القديمة أو الميتة أو المتهالكة (وهذا ما نسميه العضلاتْ) ، ويعنى حركة أقل ، والحركة هو محور الشباب .

وهكذا فإن التدليك عامة يفيد الجسم بالتأكيد ، وإن لم يكن من الوسائل الحاسمة فى الحفاظ على الشباب .

حمامات البخار :

إن من بين الفوائد المزعومة لحمامات البخار والساونا فائدة تشبه فائدة التدليك ، وهى تنشيط الدورة الدموية . قد تسمع شخصا فى أحد حمامات البخار يقول ، والعرق يتصبب منه بغزارة « تأملوا السموم التى تخرج من مسام جسمى » . فهل هذا صحيح ؟ .

إنه صحيح إلى حد ما . فالحرارة التى تحرق بشرتنا وتعجل ضربات قلبنا نوع من أنواع التدليك ، بل إنها نوع من أنواع الرياضة . ولهذا السبب ينقص وزن المرء نقصا صافيا إذا ما اقتصد فى تناول الماء بعد فقدانه لعدة أرطال فى حمام الساونا أو البخار .

إلا أن هذا النقص لايكون بنفس الكمية التى تحدث بعد الخروج من حمام البخار أو الساونا مباشرة . لكن وزنك سينقص حتما .

ومن الناحية الأخرى فإن حمامات الساونا والبخار لها عيوبها ، إذ أنها ترفع ضغط الدم وحرارة الجسم ، وقد تصيب بالجفاف . وفى الأيام الحارة قد تتعرض لخطر الصدمة من شدة الحرارة أو من القفز فى حمام بارد أو الوقوف تحت « الدوش » البارد بعد تعرض جسمك لحرارة بالغة الارتفاع لمدة طويلة . وغنى عن الذكر أن يستشير المرء طبيبه فيما يختص بحمامات البخار والساونا ، وخاصة إذا ما كان مصابا بمرض مزمن ، كالأمراض القلبية والسكر ، التى تشكل التغيرات الحادة فى الحرارة خطورة شديدة عليها .

النوادى الرياضية ومنتجعات التخسيس :

يفترض فى هذه المؤسسات أنها تقدم عددا من برامج تجديد الشباب . والعديد من المنتجعات الصحية تتضمن حمامات ساونا وخدمات تدليك وبرامج رياضية وأقساما للعلاج النفسى كما يشرف عليها أطباء متخصصون فى بعض الأحيان . أما إذا لم يكن يشرف عليها طبيب ، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك الخاص قبل الانضمام إليها .

وهنا بعض العيوب فى هذه المنتجعات ، وأولها أنها غالية ، وثانيها أنك تسمع أحيانا عن نجاحها فى إنقاص الوزن بمقدار هائل فى فترة قصيرة . وهذا الأمر له مزاياه وعيوبه . وعيبه أن ذهابك إلى تلك المنتجعات فى عطلات الأسبوع يحدث ارتباكا فى نمط حياتك ، ومالم تكن حذرا فى موقفك منها ، فقد تعتمد عليها اعتماد كليا . وهذا بالطبع شىء غير مستحب ، لأن المرء لايستطيع قضاء معظم حياته فى ناد أو

منتجع صحى . وينبغى للمرء أن يجعل عمليات التخسيس والاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية والتدليك جزءاً أساسيا من حياته ، بدلا من أن تكون هذه الأنشطة مجرد شىء يفعله فى الإجازة فقط .

ومن بين الأسباب التى تعمل على نجاح النوادى الرياضية والمنتجعات أن النشاط يتم فيها فى مجموعات من الناس ، وبالتالى فإن المجموعة تساعد على تشجيع الفرد وإعطائه الدافع . لكن هذا الأمر صعب التحقيق إذا ما عاد المرء إلى بيته .

ورغم ذلك فإن النوادى الرياضية والمنتجعات من شأنها أن تساعدك وتجدد شبابك ، إذا ما استخدمتها كوسيلة لفتح صفحة جديدة فى حياتك ، أو لتبدأ بداية جديدة تعتزم الحفاظ عليها فى حياتك اليومية . وقضاء بعض الوقت فى المنتجعات أو النوادى الرياضية يعد بداية طيبة لأولئك الذين يبدأون حديثا فى محاولات استرداد الشباب وحمايته . إلا أنها مجرد بداية .

الفصـــل التاســـع

النوم .. كم ساعة ؟

أحيانا ماتكون الرحلة إلى حديقة الحيوان مفيدة جدا للإنسان ، إذ أنه يستطيع أن يراقب الحيوانات وكيفية نومها . إذا كان لديك حيوان أليف فى البيت ، راقبه وهو يغفو بين الحين والآخر .

إن الحيوانات لاتواجه صعوبة فى النوم ، فهى لاتصاب بالأرق ، ولايقلقها ما إذا كانت تنام فترة أطول مما يحب . فهى تعرف كيف تغفو عند الحاجة ، وترقد فى استرخاء شديد ، حتى وإن كانت نصف نائمة . فلماذا لانكون على شاكلتها ؟ لماذا لانستطيع الانتقال من مرحلة النوم العميق إلى مرحلة النشاط الحيوى مثلما تفعل الحيوانات ؟ .

لاشك فى أن القدرة على النوم ، والنوم العميق لفترة كافية لاتطول ولاتقصر عن حدودها ، تحسن صحتنا وتحفظ علينا شبابنا . من الصعب أن يحكم المرء على سن الحيوان ما ، أو أن يجزم أنه مسن ، حتى يتقدم به السن إلى درجة كبيرة فعلا . ويشعر العديد من الفسيولوچيين أن من بين أسباب هذا أن الحيوان لايشيخ بصورة غير طبيعية . إذا ما وجدت بعض الشعيرات البيضاء فى فراء قط أو كلب ، فأعلم أن تقدم سنه هو السبب فى هذا ، اللهم إلا إذا كنا – نحن البشر – قد تسببنا فى التعجيل

بشيخوخة الحيوان قبل الأوان بإعطائه طعاما غير مناسب ، أو بحرمانه من القدر الكافى من النشاط ، أو بإثارته دون داع .

الواقعيـة فيمـا يتصـل بـالنـوم :

هناك وسائل نستطيع من خلالها أن نحسن عادات النوم ونكسب بالتالى قدرا أكبر من الشباب . وقبل أن نتحدث عن هذه الوسائل ينبغى أن نجيب بصورة واقعية عن مسألة عدم استطاعتنا النوم مثلما تفعل الحيوانات . والإجابة هى أننا أكثر تعرضا من الحيوانات للاضطرابات العاطفية والمشاعر المعقدة . فالحيوانات لاتملك الوعى البشرى ، فنحن ننفعل ويتعذر علينا أحيانا أن ننام . وقد « نكبت » بعض المشكلات أو المشاعر ، فندفعها فيما وراء عقولنا إلى عقلنا الباطن . لكن العقل الباطن غالبا ما يحتل مكانا متقدمـا أثنــاء النوم ، ومن ثم فإننــا كثيرا ما نعانى الاضطرابات أثناء النوم ، أو نحلم بالكوابيس أو نصحو عدة مرات ونعجز عن أن نعود إلى النوم . وتعالج فصول الكتاب الأخرى مسألة التقليل من أسباب التوتر ، وكيفية مواجهة مشكلاتنا وتحقيق اللياقة البدنية التى تجعلنا فى أمثل الأوضاع المناسبة للنوم .

لكننا ، مع ذلك ، نحتاج إلى اتخاذ الموقف المناسب من النوم ، والتحلى بالعادات السليمة ، إلى جانب معرفتنا بكمية ونوع النوم الذى نحتاج إليه .

للنــاس فى نومهم مــذاهب :

ينبغى أن تعرف كيف يجب أن تنام . ولكن أولا كيف تنام بالفعل ؟ يندرج **معظم الناس تحت أحد الفئات التالية :**

١ - من يستطيع دائما أن ينام الليل بطوله ، ويروح فى النوم بعد دقائق قليلة من وضع رأسه على الوسادة ، ويستطيع أن يغفو وقتما يريد .

٢ - من يستطيع أن ينام الليل بطوله فى معظم الأوقات ، ولكن بشكل متقطع ، ويجد صعوبة فى أن يغفو .

٣ - من لايجد صعوبة فى النوم ولكنه يجد من رابع المستحيلات أن يغفو ، أو لايحب أن يغفو ، ومن ثم فهو نادرا ما يفعل ذلك .

٤ - من يصيبه الأرق بصورة متكررة ولايغفو إلا إذا كان مرهقا .

٥ - من يصيبه الأرق معظم الأوقات ، وبالتالى فهو يعتبره أخطر مشكلة تواجهه . وعادة ما يجد هذا النوع صعوبة فى أن يغفو ، ويحس فى معظم الأيام أنه لم يحصل على قسط كاف من النوم يحفظ عليه نشاطه فى النهار .

إن كنت من النوع الأخير فيجب أن تستشير طبيبا ، لأنك ربما تكون مصابا بعلة طبية تحول دون راحتك . أو ربما تكون هناك مشكلة عاطفية تشغلك ، ولهذا فأنت محتاج إلى مشورة نفسية .

إذا كنت ممن يعانون الأرق كثيرا لكنهم يتغلبون عليه (الفئة ٤) فلا بأس من أن تستشير طبيبك . والأرجح أنك تستطيع أن تستفيد كثيرا من بعض إرشادات النوم التى نبحثها فى هذا الفصل فيما بعد .

إذا كنت من الفئة الثالثة التى ينام أصحابها جيدا لكنهم لايغفون ، فالأرجح أنك شخص عصبى المزاج . وقد يجديك أن تغفو بين الحين والحين ، دون أن تجعل من هذا عادة راسخة .

إذا كنت تندرج تحت الفئة الثانية فالأرجح أن متاعب النوم لاتشغلك كثيرا . لكنك تستطيع أن تحسن حياتك وشبابك أكثر مما تتصور إذا ما حسنت عاداتك فى النوم بعض الشىء .

أما إذا كنت من الفئة الأولى فأنت - ولاشك - من أولئك المحظوظين الذين ينامون جيدا وبعمق ولايسمحون لأى شىء كان بأن يمنعهم من هذا . لكنك قد لاتكون محظوظا لهذه الدرجة ، فربما أنك فكرت فى عادات نومك وغيرت من بعض عاداتك السيئة السابقة .

المزيد عن أنماط النوم :

عادة ما يكون الشخص الذى لايحصل فعلا على كفايته من النوم فى حاجة إلى فحص طبى . ولكن الواقع أن الكثيرين ممن يعتقدون أنهم لاينالون كفايتهم من النوم ، يحصلون على حاجتهم منه . ويؤمن بعض العلماء بنظرية تقول إن الشخص يحصل دائما على حاجته من النوم بأسلوب أو بآخر. فإذا ما كان ينام مثلا لمدة ساعتين أو ثلاث أثناء الليل ، فهو يعوض هذا بأن ينام لمدة ثلاثة أو أربعة أيام متصلة إذا ما داهمته الانفلونزا مثلا . كان « توماس اديسون » ينام ثلاث أو أربع ساعات فى الليل ، لكنه كان يغفو عدة مرات فى النهار. فكانت لديه المقدرة على أن يغفو عدة مرات أثناء النهار لمدة دقائق قليلا ، ليصحو منتعشا متجدد النشاط . وقد كانت حياته ممتدة ومفعمة بالشباب ، مما يبرهن على نجاح هذا الأسلوب معه .

إلى أى حد كانت سيطرة « اديسون » على عادات النوم ناشئة عن حماسه الشديد لعمله ، وإلى أى حد كان ذلك هبة من هبات الوراثة ، لم يتسنى لنا ، حتى اليوم ، أن نجيب عن هذه التساؤلات ، لأن بحوث

النوم لاتزال فى طفولتها المبكرة . وهناك سؤال لم نجد له إجابة على الإطلاق ، رغم أنه أهم الأسئلة وهو : « لماذا نحتاج إلى النوم » . هناك رجل فى إيطاليا ثبت بالتأكيد أنه لم ينم طوال ٣٠ عاما كاملة . ويسمى مرضه « الأرق العدوانى » .

وتتصل الأسئلة الأخرى المثارة حول النوم بمختلف مراحله وأنواعه – كالنوم الخفيف والنوم العميق الذى يعتبره العلماء أكثر أهمية . كما أن هناك بحوثا تجرى حول الأحلام وأنواع النوم التى نحلم فيها – وهل هى ضرورية لصحتنا العقلية ، وهل هى جزء من الغرض من النوم .

إرشادات عامة :

لقد كتبت كتب كثيرة عن موضوع النوم ، وإذا ما كنت تعانى مشكلة حقيقية فى النوم ، فقد يساعدك الاطلاع على بعض الكتب المتصلة بالموضوع . أما الشخص العادى الذى يواجه متاعب النوم العادية ، فنحن نضع له هذه الإرشادات العامة التى يرى الأطباء أنها مجدية :

١ – إذا كنت عصبى المزاج ، أو إذا كنت قد تعرضت لفترة من التوتر أثناء اليوم أو لعدة أيام ، لاتحاول أن تنام وحسب ، بوضع رأسك على الوسادة واستدعاء النوم . حاول أن تجعل هناك فترة انتقالية تسترخى فيها ، من خلال القيام بنوع من الأنشطة التى لاتتطلب جهدا عقليا أو جسمانيا شديدا ، حتى تعد نفسك للنوم .

٢ إذا كان الأرق ينتابك بين الحين والحين ، انهض من فراشك وحاول القيام بشىء مستمر لبضع ساعات . أو حاول أن تفكر فى

شيء مضجر كنت تحاول تجنبه من فترة . ستجد أن هذا يبعث على النوم بسرعة .

٣ - تعلم كيف تساعد نفسك على أن تنام أو أن تغفو ، بأن تتمدد باسترخاء وتغمض عينيك وتركز على كل جزء من جسمك واحدا بواحد ، حتى يسترخى كل جسمك بالتدريج .

٤ - تذكر أن التعب لاينتج دائما عن قلة النوم ، وإنما ينتج أحيانا عن عدم كفاية النشاط الجسمانى ، أو عن مشكلة عاطفية تثقل صدرك . ولهذا ، فإن كنت تحصل على قدر معقول من النوم فلاتلق اللوم فى إحساسك بالتعب على قلة النوم .

٥ - حاول التخلص من العادات التى تجعلك متيقظا لفترة أطول مما يجب ، مثل مشاهدة سهرة التليفزيون . اعط نفسك فرصة ، بعد استيقاظك فى الصباح ، لكى تفرد عضلاتك وتفيق من نعاسك باسترخاء مثلما فعلت قبل النوم .

٦ - اعلم أن من الممكن تدريب جسمك على النوم بطريقة معينة . والانتظام فى المواعيد من أفضل السبل لضمان النوم الهادىء فى الليل أو النهار عند الحاجة . إذا لم يكن الجدول الذى تتبعه حاليا يأتى بنتيجة ، حاول أن تغيره بحيث يتلاءم مع أسلوب حياتك وصحتك بصورة أفضل .

٧ - تذكر أن النوم على حشية متوسطة الصلابة أفضل لك . وحاول انتقاء وضع النوم الذى يريح جسمك أكثر .

الفصل العاشر

الإجهاد « بلاضرورة » يعجل بشيخوختك

لما نضع كلمة « بلاضرورة » فى عنوان هذا الفصل ؟

● هناك قدر معين من الإجهاد يتعذر تجنبه فى هذه الحياة . والواقع أن الإجهاد قد يكون مفيدا فى بعض الأحيان ، مثلما يكون الألم مفيدا أحيانا . كيف يكون الألم مفيدا ؟ هل أنك لمست بيدك موقدا ساخنا إن لم تشعر بالألم على الفور ، فقد تلحق بنفسك ضررا كبيرا إن لم تسحب يدك بسرعة . وكثيرا ما ينجو الناس من أمراض خطيرة بفضل علامات الألم التحذيرية . والواقع أن أمكر الأمراض هى تلك التى لاتنذرك بالألم في المراحل الأولى . ولحسن الحظ أن هذه الأمراض قليلة .

ومن نفس هذا المنطلق ، تعد بعض أنواع التوتر والإجهاد ضرورية للصحة العقلية والبدنية على السواء . فنحن حين نمارس الرياضة نجهد أنفسنا ونضع أجسادنا تحت ضغط معين . وحين نُريِّض عواطفنا وعقولنا ، بالتركيز على مشكلة ما ، أو التعبير عن مشاعرنا نحو علاقة ما فنحن نجهدها ونضغط عليها . فما قيمة الحياة بدون الضغوط ؟

كثيرون من الناس يرغبون فى الهروب من كل أنواع الإجهاد ، لانهم يعرضون أنفسهم للإجهاد بلا ضرورة . وهم يهربون من الضغوط أحيانا بتناول الأقراص المنومة ، أو الإكثار من شرب الخمور ، أو التدخين بكثرة أو إدمان العقاقير . وأحيانا ما تدفعهم استجاباتهم المبالغة للتوتر إلى تبنى بعض الفلسفات التى تريحهم من الضغوط طوال الوقت ، لكن هـذا يجردهم فى الوقت ذاته من الكثير من معانى الحياة وشدتها . لكنهم يحسون أنهم إن لم يحرروا أنفسهم من كل الضغوط ، فلن يستطيعوا التكيف مع الحياة لدرجة أنهم يشيخون وتتدهور صحتهم .

وهذا صحيح إلى حد ما . لكن الحل لايمكن فى إزالة الضغوط المفيدة مع الضارة ، ولا فى الانعزال عن الحياة ، وإنما الحل يكمن فى التحرر من الضغوط اللاضرورية . فما هى الضغوط اللاضرورية وكيف يتجنبها المرء ؟ .

التحرر من الإجهاد اللاضرورى :

هناك حالة شاذة فى الطب تسمى « فرط التوتر الخبيث » ، وهى عبارة عن ارتفاع فى الضغط تصعب السيطرة عليه . وتستخدم كلمة « خبيث » لأن الحالة تزداد فى التفاقم والانتشار ، على الرغم من أن التقدم الطبى الأخير قد قطع شوطـا طويـلا فى محاولـة علاجها . وإذا ما ارتفع ضغط الدم إلى درجة عالية دون السيطرة عليه ، فإن الشرايين والعروق والأوعية الشعرية المتعرضة للضغط ، والتى يتحرك خلالها دمنا ، تعجز عن تحمل الضغط ، وقد يصاب المرء بأزمة قلبية أو سكتة دماغية .

والإجهاد اللاضرورى يشبه التوتر المفرط الخبيث فى هذا الأمر إلى

حد ما ، فإذا عجزت عن التعرف عليه وعلاجه فى البداية فقد يفلت زمامه . ولهذا فمن المهم أولا وقبل كل شىء ، أن تكون قادرا أن تتوقف فى منتصف نوبة الإجهاد اللاضرورى لتقول نفسك « لاضرورة لكل هذا ، ينبغى أن أحد من التوتر ، أو أقضى عليه تماما فى الحال » .

فيما يلى بعض الحقائق التى ينبغى أن تعرفها عن الإجهاد اللاضرورى :

١ - هناك ضغوط يتحملها إنسان دون غيره . وينبغى لك أن تميز بين أنواع الضغوط التى تتحملها ، والتى تضايقك أكثر من غيرها .

عُرفت سيدة ما ببراعتها الشديدة فى الأزمات الطبية . فكلما جرح واحد من أبنائها أو تعرض لكسر ، كانت هى الملاذ الذى يعتمد عليه . ورغم هذه المقدرة على التصرف فى الأزمات لم تكن تحتمل الضغوط المالية . فلم تكن تتحمل أن تكون مدينة لأحد . ولهذا تدهورت صحتها وتقدم بها العمر فجأة وبدت أكبر من سنها ، حين مر بها وبزوجها عامان عاشا فيهما غارقين فى الديون .

فما الذى كان بمقدورها أن تفعله ؟ لقد كانت تعرف منذ البداية أن هذا النوع من الضغوط بالذات هو نقطة ضعفها ، ولذلك كان يجدر بها ألا تندفع فى شراء ذلك البيت الواسع الذى أغرقهما فى الديون . لقد أشعرها شراء البيت بسعادة غامرة ، لكن السعادة لم تكن على قدر المعاناة التى عانتها . فقد اضطرا فى آخر الأمر إلى الانتقال من البيت للتخلص من الديون . وكل منا يعرف أنواع الضغوط التى تؤثر فيه ، والتى يجب عليه تجنبها .

٢ - نظم حياتك بحيث لاتتراكم الضغوط الصغيرة لحد أنها تجعلك فى حالة من التوتر المفرط .

على الرغم من أهمية وضع اصبعك على أنواع الضغوط التى تضايقك بصفة خاصة ، فمن المهم ألا تتعرض لقدر كبير من الضغوط العامة . لأن التعرض للضغط من الصباح وحتى المساء مسألة لا مبرر لها .

كان « فرانك » مثالا لهذه الحالة . كان لزاما عليه أن يتسلم عمله فى الثامنة والنصف صباحا ، لكنه كان يصحو متأخرا دائما ، ومن ثم كان فى عجلة من أمره باستمرار . فكان يقود سيارته بسرعة كبيرة ، ورغم ذلك فقد كان يصل متأخرا عشرين دقيقة عن موعده ، فكان مديره بالتالى يرمقه بنظرة تأنيب . وبحلول الحادية عشرة صباحا كانت الحموضة تنتابه والصداع الشديد ، لأن وقته لم يستع لتناول الإفطار قبل خروجه . وغنى عن الذكر أنه لم يكن يؤدى عمله بالكفاءة المطلوبة ، لأنه كان فى حالة توتر مستمر .

كان « الغداء » هو الشىء الذى يتطلع إليه ، باعتبار أنه المتنفس الوحيد له من عناء اليوم . فكان يأكل أكثر من حاجته ، ويتناول أطعمه لاتفيده بشىء . فكان يهتدى دائما إلى مطعم يقدم الأطعمة الغنية بالتوابل الحريفة ، التى تثور معدته ضدها . ويمكنك هنا أن تلحظ العلاقة بين اثنين من جوانب الشباب . فالتوتر يؤثر فى الطعام ، والطعام يؤثر فى التوتر . وهكذا كان « فرانك » يضطر إلى تناول بعض الأقراص الهاضمة . وإذا ما حدث له أى شىء بعد ذلك ، كما كانت العادة ، كان يزداد عصبية وتوترا . ووسط هذا التوتر يتلهف إلى العودة إلى البيت ، فيقود سيارته بسرعة جنونية . فكان يدخل بيته يتصبب عرقا . وإذا ما رغب فى الاسترخاء عجز عن نيله ، لأنه كان لديه طفلان يحرمانه من هذا .

واستمر الحال على هذا المنوال حتى صار من المستحيل عليه أن يخلد إلى النوم إلا بعد أن يتناول بعض الأقراص المهدئة .

لو توقف « فرانك » قليلا وتأمل حاله ، لوجد أنه لايواجه مشكلة حقيقية تسبب له كل ذلك الإجهاد . لكنه جعل حياته فى حالة من الفوضى والاختلاط حتى أجهزت عليه . فلو كان يستقيظ قبل موعده المعتاد بنصف ساعة لاستطاع أن يغير نظام يومه بأكمله ، ولحال دون ارتفاع ضغط دمه إلى ١٦٠ / ١٠٠ ، ولمنع ظهور خطوط الإرهاق والتوتر وتقدم السن التى اعتلت وجهه .

الواقع أنه فى إحدى الفترات كان يضطر إلى ركوب القطار ، حيث كانت سيارته معطلة . وكان فى تلك الفترة أقل توترا ، دون أن يعرف السبب . والسبب هو أن ركوب القطار كان يجبره على إبطاء سرعته والتهمل بعض الشىء فى حياته .

٣ - حين تتراكم عليك الضغوط ، فكر فى طريقة للتخلص منها .

حدثنا جراح أعصاب شهير ، ممن كانوا يتعرضون لضغوط هائلة كل يوم ، من جراء الجراحات الدقيقة التى كان عليه أن يجريها فى وجود احتمالات الحياة والموت ، حدثنا عن كيفية معالجة لتلك الضغوط عاما بعد عام . والواقع أن الضغوط كانت ضرورية نوعا ، لأنها كانت تشكل جزءاً أساسيا من عمله . ولكنها إن لم تكن ضرورية ، فهى تصبح غير طبيعية ، وقد تخرج فى بعض الأحيان عن نطاق تحمل الإنسان الذى لايستطيع تدبر الوسيلة لمواجهتها . وقد استخدم الطبيب فى هذه الحالة مايسميه بـ « مكان الاسترخاء » وقد قال الجراح إنه تعلم هذا من جدته التى ربته هو وأخوته بعد وفاة والدته فى سن مبكرة . كانت الجدة قد

ربت أحد عشر ولدا ، حتى إذا وصل أصغرهم إلى سن النضج ، ماتت والدة الجراح فجأة ، وأصبحت الجدة إزاء مشكلة تربية ستة أطفال آخرين . وكانت المهمة عسيرة لامرأة جاوزت الخمسين ، لكنها كانت نادرا ما تفقد زمام أعصابها ، وكانت مرنة جدا بالنسبة لسنها . وكان ذلك راجعا إلى حد ما إلى « مكان الاسترخاء » الخاص بها .

ماذا كان ذلك المكان ؟ كان عبارة عن قطعة أرض فضاء وسط الغابة ، تبعد نصف ميل عن الدار . كانت تذهب إلى هناك بعض الاطمئنان إلى حسن انتظام الحال فى البيت . ورغم أن الأولاد كلهم كانوا يعرفون مكانها ، فلم يكونوا يزعجونها إلا فى حالات الضرورة القصوى . كانت الجدة تمكث فى هذا المكان حوالى ٢٠ دقيقة ، وكانت هذه الفترة تكفى لتحريرها من التوتر والضغوط . فكانت تعود إلى أبنائها وأحفادها مسترخية منتعشة وهادئة الأعصاب .

ويقول الجراح إنه وجد ، بعد بضع سنوات فى مهنة الطب ، أن الضغوط اليومية تتراكم إلى حد يجعله يفقد زمامه ، أو يكبت مشاعره داخله . وبدأ يلمح فى وجهه بضعة خطوط لامبرر لظهورها ، إذ أنه كان لايزال فى الثلاثينات . وحاول الطبيب أن يقضى بعض الاجازات لكنه لم يكن يحب الابتعاد عن عمله لفترة طويلة أكثر من مرة أو مرتين فى السنة . ولم تكن الأقراص المهدئة هى الحل لأنه ، كجراح لابد من أن يكون متنبها باستمرار ، حتى يؤدى عمله كما يجب . ولم يكن يستطيع أن يتناول كأسا من الخمر مثل أى رجل أعمال . فوقته لم يتسع لتناول الغداء على راحته . وربما أن هذا كان من حسن حظه ، لأن ذلك الكأس الذى يتناوله رجل الأعمال كثير المشاغل مامن شأنه أن يضره أكثر مما يفيده . وقال الجراح لنفسه : « أما من مكان أسترخى فيه مثل جدتى ؟ » .

وذات يوم راودته الفكرة . وآمن أن بمقدوره خلق « مكان للاسترخاء » لنفسه . كان فى البداية يعتقد أن ذلك مستحيل ، لأنه لم تكن هناك بقعة بالقرب من المستشفى يستطيع الذهاب إليها والعودة بالسرعة التى تمكنه من الالتزام بمواعيده الدقيقة . ولكن ، هل من الضرورى أن يكون « مكان الاسترخاء » بقعة أرض خالية وسط الغابة ؟ وأدرك الجراح أن هذا ليس ضروريا ، فمن الممكن أن يكون « مكان الاسترخاء » أى مكان يستطيع أن يخلو فيه إلى نفسه ، ويستطيع فيه أن يتحرر من توتره شيئا فشيئا . واهتدى الجراح إلى حجرة صغيرة فى ركن المستشفى لايستخدمها أحد . وكانت إدارة المستشفى تعتزم هدمها لتضيف جناحا جديدا مكانها ، غير أن الميزانية لم تسمح بذلك . وهكذا تركت الغرفة مهجورة وغير مكتملة . وأحضر الجراح إلى تلك الغرفة مقعدا قابلا للانطواء ، وجعل من تلك الغرفة مكانا للاسترخاء والتحرر من الضغوط . كان يقضى فى هذه الغرفة خمس أو عشر دقائق فى بعض الأحيان ، ويعود إلى عمله الشاق وسط دهشة مساعديه إزاء رباطة جأشه وهدوئه .

قد لايكون الحل الذى وجده الجراح لمشكلة الضغوط اللاضروريا ناجحا مع كل الناس . لكن المبدأ الذى يقوم عليه ناجح ولاشك . فيستطيع المرء أن يجد لنفسه مكانا يتحرر فيه من معظم الضغوط ، ولو كان ذلك يعنى أن يغمض عينية ويسرح فى الفضاء الخالى ، أو يستمع إلى بعض الموسيقى الحالمة .

والمهم فى هذا المكان هو أن يقربك من أهدأ الأماكن فى أعماق نفسك .

٤ - تعرف على الظروف التى تؤدى إلى الضغوط اللاضرورية .

هناك عدد من الظروف المتباينة من شخص إلى آخر ، والتى كثيرا ما تسبق تراكم التوتر . وكثيرا مايكون التعرف على هذه الظروف أثناء حدوثها ووضع حد لها هو وسيلتك للسيطرة على التوتر فى حياتك .

بعض الناس لايؤدون عملهم على الوجه الأكمل إذا كانوا مرهقين . وسنسوق إليك هنا مثالا لامرأة كانت تحتاج إلى سبع ساعات من النوم فى الليل . وإذا ما نامت ٦ ساعات أو أقل فهى تتوتر لأتفه الأشياء فى اليوم التالى . وحتى إذا ما سار اليوم على مايرام ، فهى غالبا ما تتصيد عيبا أو آخر يزعجها .

وبعض الناس يجدون أنفسهم واقعين تحت ضغط شديد إذا لم ينالوا كفايتهم من الطعام . ورغم أن معظمنا يواجهون مشكلة التحكم فى الوزن ، فليس معنى هذا أن غالبيتنا لاتفوتهم وجبة ما بين الحين والآخر . والواقع أن من أحد الأسباب التى تجعلنا نفوّت أحد الوجبات ، أننا نرغب فى التحكم فى أوزاننا . لكن هناك أسبابا سيكولوجية وفسيولوجية لمسألة الشعور بالتوتر إذا ما خلت المعدة من « وقودها » .

هناك مثالان واضحان فقط من الأحداث اليومية التى يمكن أن تسفر عن تراكم الضغوط إلى درجة تجعلك فى أشد حالات التوتر . وقائمة الاحتمالات طويلة ومتعددة تعدد احتياجات وأفضليات كل البشر مجتمعة . لكن المهم هو معرفة الأشياء التى توترك فعلا ، ومحاولة تجنبها قدر الإمكان .

وهناك بالطبع إرشادات أخرى لتجنب الضغوط غير الضرورية ، وهناك كتب كاملة حول الموضوع : ومنها « الطبيب يبحث معك كيفية

التصرف إزاء الضغوط العصبية »، الذى يصدر ضمن هذه المجموعة . لكن خلاصة ما قيل هنا يمكن إيجازه فيما يلى :

١ - أنك كفرد لديك مقدرات مختلفة على تحمل مختلف أنواع التوتر ، ومن ثم عليك أن تتعرف على مقدراتك .

٢ - أن الضغوط التى تزيد درجة توترك تسبقها عادة ظروف أو مواقف معينة . ومواجهة هذه المواقف أو تجنبها كلية ، يمكنك من قطع شوط كبير فى تجنب لضغوط غير الضرورية .

٣ - يتعرض المرء ، فى بعض الأحيان ، لقدر كبير من الضغوط مهما حاول تجنبها . فتعلم كيف تقلل من التوتر إذا ما حدث ذلك .

إن التوتر ، وخاصة الذى يدوم لفترات طويلة ، يجعل المرء يشيخ قبل الأوان . إذا أردت برهانا على هذا ، فتأمل نفسك فى المرآة وأنت تبتسم ثم وأنت عابس . ستجد حتما أن التجاعيد تكثر فى وجهك حين تعبس أكثر مما فى حالة الابتسام .

تجنب التوتر قدر الإمكان ، وسوف تتضح ابتسامة الشباب على وجهك .

الفصل الحادى عشر

أكثر من اضطراب عصبى وأقل من اضطراب عقلى

يعرف الأطباء الذين سبق لهم العمل فى المصحات العقلية حقيقة تبدو مثيرة للفضول ، وهى أن المرضى العقليين بالفعل ، الذين فقدوا الاتصال بالواقع ، والذين ينبغى بقاءوهم بعيدين عن المجتمع ، يبدون فى كثير من الأحيان وكأنهم يهربون من الأمراض البسيطة التى تنتشر بين بقية البشر ، كالقرحة والربو ومتاعب الهضم ، أو الصداع النصفى . وقد يكون السبب هو أن هؤلاء الناس ، وقد فقدوا اتصالهم بالواقع ، لايتعرضون لأنواع التوتر التى تنال من بقية الناس بين الحين والحين ، أو فى معظم الأحيان . هؤلاء المرضى لاتشغلهم العلاقات التى تتطلب أخذاً وعطاءً ، ولا الوظائف التى يتحتم الإبقاء عليها ، ولا مشكلات الدنيا برمتها .

أما القلق إزاء تلك المواقف فهو متروك لبقيتنا ، أو للأغلبية التى تعانى ما نسميه « العُصاب » أو التشوش العصبى ، بدلا من « الاضطراب العقلى » . والعُصاب عبارة عن رد فعلى شاذ ومبالغ فيه وغير مثمر ، إزاء شىء حقيقى . والمريض العقلى ، من الجانب الآخر ، حين ينفعل ، فهو ينفعل من شىء غير حقيقى ، لاوجود له إلا فى عقله هو . وهو

غالبا ما يتجاهل تماما ، أو يعجز عن ملاحظة ما هو حقيقى . وقد يكون هذا هو السبب فى أن المريض العقلى لايعانى من العُصاب ، إن وجُد .

لكن على الرغم من أن الشخص الذى يعانى اضطرابا عقليا مفرطا يهرب من أنواع التوتر والضغوط الشائعة والأمراض المتصلة بها ، والتى تصيب بقية الناس ، فهو يعانى مشكلات خاصة به . منها أنه لايتمتع بالحرية . فهو لايخضع لمن يملى عليه تصرفاته دائما وحسب ، بل هناك من يتولى عنه الاعتناء بنفسه طوال الوقت . ربما أنه يهرب من بعض السلبيات التى تعجل بشيخوختنا ، لكنه لايملك الإيجابيات التى تبقى على شبابنا ، كالفخر بتحقيق الإنجازات ، والعلاقات المثمرة ، واحترام الذات ، والشعور بأنه يملك مصيره بيده . إذن فالمريض العقلى يشيخ بنفس القدر الذى نشيخ به ، وإن كان ذلك لايشغله .

أكثر من اضطراب عصبى :

هناك بعض العلل النفسية أو الذهنية التى تعتبر أكثر من مجرد توتر أو اضطراب عصبى بسيط ، لكنها لاتصل إلى حد الاضطراب العقلى .

ونسوق إليك هنا نموذجا لامرأة كانت مصابة بما يسمى « الرّهاب » أو الخوف والرهاب عبارة عن خوف مبالغ فيه من شىء ما ، ولكن هذا الشىء حقيقى . ففى حين يحس المريض العقلى أن بمقدوره القفز من فوق سطح أى مبنى ، كانت تلك السيدة تخشى الأماكن المرتفعة أكثر من أى شخص عادى ، لدرجة أنها تصاب بالدوار والذعر إذا استقلت المصعد إلى مافوق الطابق الثالث أو الرابع .

وكثيرون من المشاهير يعانون نفس هذا الرهاب ، ورغم هذا فقد

حققوا نجاحا كبيرا فى الحياة ، ومنهم « دين مارتن » . لكن هذه السيدة كانت تحتاج إلى مساعدة أخصائى نفسى حتى يتسنى لها أن تعيش حياة أكثر راحة ، وأن تتغلب على خوفها . واستغرق هذا الأمر بضعة أشهر ، على الرغم من انطوائه على مصاريف جمة . لكن الأمر كان يستحق الوقت والمال ، لأنها الآن تستطيع أن تذهب إلى مكتب زوجها الواقع فى الطابق السابع بأحد المبانى ، وأن تمارس أنشطتها بلاحدود . ورغم أنها لم تتغلب تماما على خوفها من الارتفاعات ، إلا أن رد فعلها صار أقل حدة مما كان عليه ، حين كان الذعر يصيبها إذا ارتفعت ٣٠ قدما عن الأرض .

كيف يستطيع المرء أن يميز بين المشكلات التى تقتضى تدخل أخصائى ، المشكلات التى تعجل بشيخوختك ، وأنواع التوتر والضغوط العادية للحياة ؛ إليك بعض الإرشادات :

١ - هل ما يضايقك شىء ثابت ومستمر أم عَرَضَى ؟

٢ - هل تعوق مشكلتك مقدرتك فعلا على أداء وظيفتك بشكل جوهرى ؟

٣ - هل تشعرك مشكلتك بقلة الحماس للحياة بشكل بارز ؟

وجد الأطباء أن الناس المكتئبين بشكلٍ خطير يفتقدون شهيتهم ورغبتهم الجنسية أو طموحهم فى معظم الأحيان بسبب هذا الاكتئاب . كما أن الاضطرابات العصبية الحادة تحد فعلا من الأنشطة الهامة التى تمارسها فى الأوقات العادية . وأخيرا ، فعلى الرغم من أن الكثيرين منا يعيشون متحملين قدراً كبيرا من الضغوط التى تبدو مستمرة ، فإن من إحدى علامات الاضطراب العصبى أنه لايزول من جراء نفسه مثلما

يحدث فى أنواع التوتر الأخرى ، قبل أن تفهمه وتواجهه وتحاول علاجه . والسبب فى هذا هو أن التوتر ينشأ عادة من الخارج ، ويقل بمجرد ذوال السبب الخارجى . هذا فى حين أن سبب الاضطراب العصبى يكمن داخلنا .

قد لاتحتاج إلى علاج نفسى :

ليس كل المصابين بالاضطرابات العصبية الشديدة محتاجين إلى استشارة أخصائى نفسى . فكثيرا مايستطيع طبيب الأسرة أو الأصدقاء أو الزوج أو الزوجة أن يقدموا عونا كبيرا . كما أنه استعداد المرء للتغلب على المشكلات يلعب دورا هاما . ومن الناحية الأخرى فإن بعض الناس يبنون حياتهم إلى حد ما حول نوع الاضطراب العصبى الذى يعانونه ، ويقول الأطباء العقليون إن الاضطراب العصبى ليس مجرد شىء لانحبه ، وإنما هو شىء نود ، أو نأبى أن نسمح له بالظهور من الأصل . فالفرد المصاب بالعصاب المتصل بالطعام ، والذى يفرط فى الأكل ، يستمد الرضاء من الأكل ذاته . ولكن ماذا عن الشخص الذى يخشى الارتفاعات ؟ إن مشكلة كهذه تتطلب تفسيرا نفسيا أكثر تعقيدا . ولكن قد صح أن نقول إنهم كانوا يخشون الارتفاعات مثلما . كان يحدث لنا جميعا فى الصغر ، لكنهم وجدوا فى خوفهم هذا الوسيلة لتجنيب أنفسهم التعرض لتلك المواقف المخيفة ، فاتخذوا منها ذريعة لئلا يضعوا أنفسهم فى مكان مرتفع . وقد يكون هذا إلى حد ما نوعا من الإشباع .

وأهم نقطة يجب أن تتذكرها هى أن المشكلات وأنواع التوتر ، حتى العُصاب والرُهاب والاكتئاب فى بعض الأحيان ، شىء يستحيل أن يتحصن الإنسان ضده . فإذا تعرفت عليه وواجهته ، فمن الممكن أن

تعالجه بنفسك ، خاصة إذا ما فعلت هذا قبل أن يتفاقم التوتر ويصبح عادة متأصلة . ويحتاج الإنسان فى بعض الأحيان إلى استشارة أخصائى ، ولامعنى لتجنب مثل هذه الاستشارة ، إذا ما أحس بعجزه عن علاج مشكلته بنفسه .

الفصل الثانى عشر

التغلب علـى الأزمـــات

« شعرها شاب فى يوم وليلة » . كم مرة سمعت هذه العبارة ؟ وهل لها أى أساس من الصدق ؟ وهل تؤدى الأزمات الشديدة المفاجئة إلى تقدم العمر بالإنسان فى يوم وليلة ؟

الواقع أن هناك حالات حدث فيها ذلك ، وإن كانت حالات استثنائية وليست قاعدة عامة . وحيث أننا نعرف أن الصدمات الشديدة - مثل فقدان عزيز - قد تؤدى إلى أزمة قلبية أو إلى الوفاة ، وخاصة إذا لم يكن الشخص فى أحسن حالاته ، فإنه من المعقول أن تؤدى نفس هذه الصدمة ، إذا ما أصابت شخصا لديه استعداد طبيعى ، إلى تحول ذلك الشخص من الشباب إلى منتصف العمر ، أو من منتصف العمر إلى الشيخوخة .

لكن هذه حالات استثنائية نادرة . والواقع أن السبب فى ندرة حدوث هذا هو أن الجسم البشرى والروح يتمتعان بمرونة بالغة بحيث أنه إذا واجهت المرء أزمة بالغة الشدة ، فإنهما يوجهان كل قواهما لمواجهة هذه الأزمة .

الآزمات تعجل بشيخوختنا فى السر :

عُرض فيلم منذ سنوات عن طبيب يناضل قوة خفية تجرد البشر من عواطفهم إلى الأبد . وفى أحد المواقف الهامة فى القصة قال الطبيب لحبيبته : « أنا أرى هذا كل يوم أثناء ممارسة مهنتى فالناس يتخلون عن بعض من إنسانيتهم شيئا فشيئا . ولكنهم لايحاربون من أجلها إلا لو واجهتهم مخاطر فقد كل إنسانيتهم دفعة واحدة » .

إنها كلمات حكيمة ، وخاصة فيما يتعلق بتقدم السن . فالحقيقة المعروفة عن الشيخوخة من كل جوانبها هى أن الناس يفرطون طوعا ، ودون وعى منهم ، فى جزء من شبابهم كل يوم أو كل أسبوع . ولايناضلون من أجل الاحتفاظ به إلا حين تواجههم مخاطر فقدانه دفعة واحدة .

إن الوقت المناسب للتشبث بالشباب والنضال من أجله هو الوقت الذى لايكون فيه الشباب كله عرضه للضياع ، أى تلك الأوقات التى تواجه فيها خطر ضياع قدر ضئيل منه شيئا فشيئا ، وماهى هذه الأوقات ؟

مختلف أنواع الأزمات :

هناك طرق عديدة لتصنيف الأزمات . لكن هناك أساساً عدة أنواع من الأزمات التى من شأنها أن تجعلنا نهرم داخليا وخارجيا خلال بضع ساعات أو بضعة أيام . وأول هذه الأنواع هو « الأزمات الصحية » .

كانت مسز « ل . جـ » امرأة فى الخمسين ، تبدو أصغر بسنوات قليلة عن سنها الحقيقى . كانت حياتها كريمة ، ربما لأنها كانت تعتنى

بنفسها جيدا . ولكن جاء اليوم الذى أصيبت فيه بأزمة صحية حقيقية ، مثلما يحدث لمعظمنا مرة أو مرتين طوال عمرنا . اكتشف الطبيب كتلة صلبة فى ثديها الأيمن ، وكان لابد لها من جراحة لاستئصال الثدى . وتبين أن الورم خبيث ، لكنه ظهر فى مرحلة مبكرة ، وأكد لها الأطباء أن احتمالات عدم عودة الورم إلى الظهور كبيرة لأقصى حد .

غير أن الجراحة والتفكير فيها قد نالا الكثير منها . وقد تسأل « ألا يصدق هذا على أى إنسان » ، والإجابة هى : نعم لكن مسز « ل . جـ » أهملت صحتها بعد الجراحة . واستغرقها القلق حول ما إذا كانت مصابة بالسرطان أم لا . وهكذا بدأت تفرط فى الأكل . والواقع أن العديد من المصابين بالأورام الخبيثة يلجأون إلى الإفراط فى الأكل ، كنوع من الدعم النفسى . وكأن حقيقة أن وزنهم يزيد تجعلهم يحسون بأنهم غير مصابين بالسرطان ، إذ أن مرض السرطان يفقدون الوزن فى المراحل المتأخرة من المرض . ولكن هناك وسائل أفضل لطمأنة المرء فى مثل هذه الظروف .

وليس من الضرورى أن تصيبك الأزمة الصحية حتى يكون لها أثر سلبى . فكثير ممن يتعرضون للأزمات القلبية الصحية يخرجون منها بنجاح عظيم ، فى حين يعانى المحيطون بهم إلى درجة تجعلهم يبدون وكأنهم هم الذين مروا بالأزمة . من الطبيعى أن يقلق المرء إذا ما أصاب واحدا من أعزائه مرض خطير . ولكن هناك وسائل لتحويل هذا الاهتمام بطريق مثمر إلى الخارج ، بدلا من كتبه فى الأعماق حتى ينهشها ويصيب المرء بالهرم .

بالإضافة إلى الأزمات الصحية توجد أزمات عقلية ونفسية . وأحيانا

يحتاج المرء إلى أخصائى نفسى يعينه على التغلب على الفترات العصيبة . ولكننا إذا ما أنفقنا بعض الفكر المتعقل والجهد فى معالجة الأزمـات بصفـة عامة ، فنحن ننجح عادة فى استخدام عقولنا فى علاج ما يدور فى رؤوسنا .

ماذا عن الموت :

لابد لنا من أن نتجاوز موضوع الأمراض الحادة ونتطرق إلى مسألة نهاية الحياة . غنى عن الذكر أننا جميعا نود لو أن نرجى المحتوم أطول فترة ممكنة . والواقع أن من بين القيم العملية الرئيسية للاحتفاظ بالشباب أن نبقى على صحتنا وحياتنا ، فالأصغر سنا ، مهما يكن عمرهم ، هم الذين يعيشون فترة أطول من المسنين . فمهما زاد عمرك الزمنى مع احتفاظك نفسيا وعاطفيا وفسيولوجيا بالشباب ، فالأرجح أنك ستعيش سنوات طويلة .

لكن وفاة أحد أحبائنا تعد أزمة . وفى أحوال معينة تعد وفاة الشخص خسارة كبيرة وباعثا على الراحة فى نفس الوقت ، إذا ما كان الشخص قد صارع المرض فترة طويلة قبل وفاته . لكن الإحساس بالخسارة والحزن يتواجد فى كل الحالات .

رغم كثرة ما كتب عن كيفية مواجهة هذه الخسارة العظمى ، فإن التصرف إزاء الموت لايزال مسألة فردية أولا وأخيرا ، مع استثناء واحد . فالحزن شىء يجب التعبير عنه . إياك أن تكتمه فى أعماقك أو أن تحاول إخفاؤه ، فالحزن عاطفة إنسانية طبيعية ، وكتمانه يعجل بشيخوختك .

الأزمات فى العلاقـــات :

أبرزت إحدى الدراسات الأخيرة المجراة حول مشكلة الوحدة أن الناس المرغمين على العيش بدون علاقة وطيدة واحدة على الأقل يشيخون بمعدل أسرع ، ويموتون فى سن أصغر . فالعلاقات أمر هام جدا .

غير أن العلاقة بين البشر لها لحظاتها المؤلمة وغير المتوقعة ، فهى تصاب بالمرض مثلما يصاب به الجسم .

وحين يحدث هنا ، ينبغى للمرء أن يتجنب الإحساس المفرط بالألم إزاء آلامه . ولاتوجد قواعد تحد كيفية التعامل إزاء العلاقات ، لأن العلاقة شىء فردى محصن . لكنه إذا كان هذا الجزء من حياتك يسبب مشكلة مستديمة ، فمن المجدى لك أن تسترشد ببعض الوسائل المؤكدة التى يحسن بها الناس علاقاتهم .

إرشادات حول الأزمـــات :

ماهى الإرشادات الخاصة بمواجهة الأزمات بصفة عامة ؟ إنها لاتختلف كثيرا عن الخطوات الأساسية التى يواجه بها الطبيب الحالات الطارئة :

١ - **اعترف أولا بأنها أزمة .** فكثيرا ما يأبى الناس الاعتراف بالأزمة حتى يطول أمدها وتتحول إلى موقف أليم ومستديم . لاأحد منا يريد أن يواجه المواقف الطارئة الصعبة فى الحياة ، لكنها تحدث رغم ذلك ، ومن الأفضل لنا الاعتراف بها بأسرع ما يمكن ، مثلما يكون من الأفضل تشخيص حالة التهاب الزائدة

الدودية بأسرع مايمكن ، بدلا من مواجهة مخاطر تحولها إلى أزمة أخطر.

٢ - **اتخذ إجراءً ما** . ما إن تدرك أنك فى أزمة ، عليك أن تفعل ما يجب للحد منها وجعلها مجرد مشكلة ، وعندئذ يؤمل أن تقضى على المشكلة . وإذا كانت الأزمة تتعلق بعلاقة ما مثلا فقد يجديك أن تجلس مع الطرف الآخر بأسرع ما يمكن لتتباحثا فيها ، أو أن تجلس بمفردك لتقلب الأمر فى ذهنك قبل بحثه مع الطرف الآخر . أما الأزمات الطبية فهى تستلزم طبيبا . والأزمات الذهنية الشخصية عادة ما تكون أصعب ، ولذا فمن المفيد أن يدرك المرء احتمالات اختمار الأزمة حتى قبل حدوثها ، وبهذه الطريقة يمكنه تجنبها .

٣ - **استمر فى متابعة الإجراء** . الطبيب لايكتفى بإزالة الزائدة الدودية والربت على ظهر المريض والسماح له بالعودة إلى بيته . فالعناية مطلوبة فيما بعد . والأزمة ، من نفس هذا المنطلق عبارة عن « تمزق » يحتاج إلى وقت ليندمل ، حتى بعد أن يتخذ المرء إجراء لمحوه من « فئة الأزمات » . وعلاوة على هذا فقد وجد الأخصائيون النفسيين أن اتخاذ الإجراء إزاء الأزمات يشعرنا براحة فسيولوجية وذهنية فى الأوقات العصيبة .

٤ - **لاتبحث عن الأزمات** . يملك بعض الناس ما يسمى « عقلية الأزمات » ، فهم دائما ينتظرون حدوث شىء ما . ويبدو أن هذا يحدث لهؤلاء الناس أكثر من غيرهم لأنهم - إلى حد ما - يترقبون حدوثه . وأفضل تعبير يقال عن هؤلاء هو المثل الشعبى

القائل « يتمنى البلاء قبل وقوعه » . ومن ثم فإنه على الرغم من أهمية إدراك الأزمة فى مراحلها المبكرة ، فلابد من أن تكون هناك علامات حقيقية تشير إليها ، قبل أن تقرر أنها أزمة .

إن الجسم البشرى والنفس البشرية يتمتعان بمرونة تفوق التصور. فالطبيعة تشكلنا بحيث نتعرض للأحداث والصدمات العاطفية والبدنية فى حياتنا ، ثم نفيق منها بعد بضعة أسابيع ونعود إلى أداء وظائفنا فى الحياة .

الفصل الثالث عشر

عناصر « الإجرام » التى تهاجم شبابنا

على الرغم من أن كل طبيب تقريباً قد يلوى يديه يأساً فى معركته ضد المرض بين الحين والآخر ، فإن معظم الأطباء يرون يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام علامات الإعجاز فى مرونة الجسم البشرى .

والواقع أن أكبر الأسباب الكامنة وراء الشيخوخة قبل الأوان لا تنحصر فى عجزنا عن إعطاء أنفسنا ما نريده ، وإنما تتخلص فى أننا نحمل أجسادنا باستمرار بالمواد المؤذية . ورغم ذلك فإنه من الأمور التى تأسر الانتباه أن انهيار مقاومة الإنسان وفلسفته المرنة يستغرق عشرات الأعوام . أليست هذا هو ما ينطوى عليه العديد من الأمراض الخطيرة - إنهيار مقاومتنا للمواد السلبية حتى يظهر المرض بصورة أو بأخرى ؟ أليست أكثر أمراض العصر القاتلة انتشاراً - كالسرطان وأمراض الأوعية القلبية - هى فى معظم حالاتها أمراض شيخوخة ؟

لقد رُدت الأورام الخبيثة وأمراض القلب والسكتات الدماغية إلى بيئتنا ، البيئة الملوثة التى نخلقها ، أو البيئة التى غالباً ما نخلقها داخل أجسامنا . ويعد شبابنا - إلى حد ما - أحد ضحايا « عوامل الإجرام » المتباينة هذه ، التى ننطلق لمكافحتها .

عوامل الإجرام الظاهرة :

معظمنا يعرف المخاطر التى يتعرض لها حين يدخن السجائر بإفراط أو حتى باعتدال ، أو يدمن المشروبات الكحولية ، أو يدمن تعاطى المهدئات دون استشارة الطبيب . لقد لقيت الطرق التى تهاجمنا بها عوامل الإجرام هذه اهتماماً إعلامياً كبيراً ، حتى أننا صرنا ندرك أخطارها . كما أننا على دراية تامة بمختلف الوسائل التى يستطيع بها المرء الإقلاع عن هذه العادات أو الحد منها . لكنه من المهم أن نفهم كيف تجردك من شبابك ، إلى جانب صحتك .

إن العديد من المدخنين يطمئنون أنفسهم بقولهم : « أعرف أننى معرض لسرطان الرئة ، ولكنى أعتقد أننى سأكون من أصحاب الحظ السعيد ، ولن أصاب به » . وقد يكون هذا صحيحاً ، لأن سرطان الرئة ينتج عن التغير المستمر للأنسجة بسبب القار والنيكوتين الموجود فى السجائر ، لكنه ينشأ أيضاً عن حالة سابقة تكون موجودة لدى الشخص . فبعض الناس يدخنون لآلاف السنين دون أن يصيبهم سرطان الرئة . ورغم ذلك فإن الأنسجة تصاب بقدر معين من التلف ، بغض النظر عن عناصر الدفاع الطبيعية الموجودة لدى الإنسان وحالته المرضية السابقة . وانتفاخ حويصلات الرئة من الأمثلة المعروفة . فهذا التغير المطرد للجيوب الصغيرة الموجودة فى الرئة ، والذى يجعل الزفير صعباً ، قد بدأ يصبح ملحوظاً أكثر فأكثر اليوم ، وهو أمر حتمى ، إلى حد ما ، إذا ما كان المرء يدخن بالكثرة الكافية . وحتى إن لم يصب المرء بالانتفاخ أو أمراض الرئة الخطيرة نتيجة للتدخين ، فإن مقدرته على التنفس الطبيعى فى حالات الإجهاد الجسمانى تضعف .

فيمشى حين يجب عليه أن يجرى ، ويقف حين يجب عليه أن يمشى ، ويجلس حين يجب عليه الوقوف . أو باختصار إيصبح نموذجاً مضاداً للشباب .

مجـرم آخــــر :

معظمنا يعرف جيداً أننا لو أفرطنا فى التدخين أو شرب الخمور أو الأكل فإننا نؤذى صحتنا ونجرد أنفسنا من الشباب .

لكن العادات التى نجتمع على اعتبارها سيئة هى تلك التى تدخل فى أجسامنا أشياء لا ينبغى أن تدخل ، بدءاً من دخان السجائر وحتى المواد الكيماوية والحافظة الموجودة فى أطعمتنا . ونادراً ما تنقلب الآية ، فبدلاً من أن ندخل أجسامنا ما يؤذى صحتنا ، ندخل نحن بأجسامنا داخل هذه الأشياء الضارة .

وأبرز مثل على هذا هو السيارة . إن الهيئات القومية تسعى جاهدة إلى توعيتنا بالأخطار التى تنطوى عليها قيادة السيارة أو ركوبها ، فقد تجاوز عدد ضحايا حوادث السيارات فى أمريكا وكندا عدد القتلى فى كل الحروب مجتمعة .

والإصابات فى الحوادث على نفس القدر من الأهمية . فرغم أن الشباب يتآكل بشكل خفى على مر السنين ، من جراء العادات الدخيلـه السيئة ، فإنه قد يزول دفعة واحدة من جراء حدث يومى عادى مثل حوادث السيارات .

قد تسمع شخصاً يقول : « الخمر جعلته يشيخ فى يوم وليلة » عن شخص أفرط فى الخمر لفترة شهرين . لكن العمر قد يذهب خلال

لحظات قليلة من جراء القيادة المتهورة . فهناك عدد من الناس يفوق تصورنا يشيخ قبل الأوان بتأثير حوادث السيارات . وأولئك الذين نراهم يعرجون أو يعانون ضعف الإبصار أو السمع هم أبرز الأمثلة . إن خبطة أو إصابة بسيطة من شأنها أن تحد من حركة الإنسان ونشاطه الجسمانى شيئاً فشيئاً . وكثيراً ما تؤدى مشكلة ما إلى مشكلة أخرى ، فتظهر لدى ضحية الحادث حالة مرتبطة بزيادة الوزن أو قلة النشاط أو كليهما .

وقيادة السيارات قد تجعلنا « نكبر » بصورة أقل حدة . فكثيراً ما تحملنا السيارة إلى أماكن نستطيع أن نبلغها سيراً على الأقدام . وعلاوة على هذا ، فإن القيادة فى الزحام عادة ما تعنى القيادة فى جو ملوث ، ما لم نغلق نوافذ السيارة بإحكام . ثم إن القيادة فى الزحام تضيف إلى وجوهنا بعض التجاعيد .

ولا يعنى هذا أننا كنا أحسن حالاً فى عصر العربات التى تجرها الخيول . فالسيارات نعمة ، إذا ما استعبدتها بدلاً من أن تتركها تستعبدك . لكنك لو اعتمدت عليها أكثر من اللازم ، ولو كانت تزيد توترك ، أو لو كنت تكثر من القيادة لدرجة تزيد من احتمالات تعرضك للحوادث ، لكان من السهل عليك أن تدرك كيف أن السيارة شىء سلبى أكثر منه إيجابى . لو كنت أباً أو أماً ، فأنت تعرف الخوف الذى ينتابك إذا ماخرج ابنك أو ابنتك مع بعض الأصدقاء فى السيارة . وخلاصة ما نريد قوله هو أن السيارة أشد قتلاً من البندقية ، وأنها تقتضى منك حرصاً أكبر . فالبندقية أو المسدس يحدث الضرر فى ثانية ، فى حين أن السيارة تلحق بنا الأضرار ببطء ، مثل الزرنيخ ، فتمتص قوتنا تدريجياً وتغير حياتنا .

الأجهزة الميكانيكية الأخرى :

وبنفس القدر الذى تفيدك به السيارة ، إلى جانب استعبادها لك ، تفعل الأجهزة الميكانيكية الأخرى . تأمل ربة البيت التى تستخدم الغسالة الأوتوماتيكية أو غسالة الأطباق . إن هذه الأجهزة الحديثة المريحة توفر لها الوقت لإنجاز المهام المثمرة ، وتعفيها من الأعمال التى تقصم الظهر . لكنها إن لم تستخدم بعض الوقت الذى توفر لديها فى ممارسة بعض النشاط البدنى ، فما فائدة تلك الأجهزة . نحن نرى الناس فى ملاعب الجولف ، يتحركون من مكان إلى آخر بالعربات الصغيرة . إنهم لا يمشون مسافة تذكر بين الثقوب . فما الفائدة التى استمدوها من لعبهم ؟ . فالمرء يلعب الجولف للمتعة ، ولكن إن كان معظم وقت فراغك يضيع دون أن تبذل أن جهد بدنى ، فأنت لم توفر شيئاً وإنما فقدت شيئاً ، وهو الفرصة للحفاظ على لياقة جسمك وحيويته .

تأمل الأجهزة الموفرة للعمالة من حولك . لكن أحرص على أن توفر هذه الأجهزة من جهدك ما يسمح لك بالاستمتاع بالنشاط .

« أقبض على المجرمين » :

لاشك وأنك قد أخذت فكرة الآن عما نقصده بالمجرمين الذين يهاجمون شبابك . إنهم مجرومون ظاهرون ،على عكس مجرمى المجتمع الذين يسعون جاهدين لإخفاء أنفسهم .

والواقع أنك الذى لايكتفى فقط بإبعاد هؤلاء المجرمين ، وإنما يدعوهم إلى بيئة فى معظم الأحيان . « والبيت » المقصود هنا هو

جسمك ، الذى وصفه بأنه « معبد » أو شىء مقدس يتحتم عليك أن تعامله بنفس القدر من الاحترام الذى تعامل به روحك .

إن « المجرمين » يحيطون بنا من كل مكان . والحياة المثالية أمر غير متاح فى بعض الأحيان ، فكثيرا مايطرق « المجرم » بابك بالصدفة لكنه غير مسلح ، فى حين أنك تملك كل الأسلحة الكفيلة بالتخلص منة . وأسلحتك تكمن فى معرفتك بالأمور التى تحفظ عليك شبابك ، وفى قوة إرادتك .

الفصل الرابع عشر

كيف يساعدك الطبيب على الاحتفاظ بالشباب ؟

كثيرون من الناس لايفكرون فى الأطباء إلا حين يمرضون . والواقع أننا سمعنا كثيرا أن الوقاية خير من العلاج ، لكننا لم نعبأ . وهنا من أحد الأسباب التى تجعلنا نذهب إلى الطبيب مرة كل عام لإجراء الفحص ، لملاحظة أية علامة على وجود أى شىء غير طبيعى ، قبل أن يتحول إلى مرض .

وهكذا فإن أول وسيلة يساعدك بها الطبيب على الاحتفاظ بشبابك هى الفحص الدورى . وثانى أهم الطرق هى أن الطبيب يقدم لك المعلومات عن مختلف المجالات التى يغطيها هذا الكتاب ، وطريقة تطبيقها عليك . ولكن تذكر أن عليك أن تطرح السؤال قبل أن يجيبك الطبيب ، على أن يكون السؤال سليماً . اتبع الخطوات التالية قبل زيارتك القادمة إلى الطبيب :

١ - فكر فى أهم الأسئلة المتصلة بالشباب التى تود طرحها عليه .

٢ - فكر فى كيفية صياغة هذه الأسئلة بأبسط الطرق

وأقصرها ، حتى يفهم قصدك بالضبط ويستطيع أن يجيبك بسرعة وبشكل واف .

٣ - أطلب إليه أن يرشح لك مجموعة من أفضل الكتب المتصلة بالموضوعات التى تهمك ، إذا كنت تريد التوسع فى الاطلاع .

كان « إلدريدج » فى منتصف الخمسينات ، وكان شديد العناية بنفسه . لكن ذهنه انشغل بسؤالين متصلين بشبابه وصحته ، لأن الشباب والصحة قرينان لايفترقان . كان السؤال الأول هو : هل حقيقة أن وزنه يزيد بمقدار ١٠ كجم عن الوزن المثالى ميزة أو عيب ؟ والإجابة الواضحة فى العادة هى أن يتخلص من الوزن الزائد . لكن عمل « إلدريدج » كان يقتضى منه السفر باستمرار . فكان يفقد خمسة أو عشرة أرطال فى بضعة أيام ، ليعوضها فيما بعد . لكنه وجد أنه لو كان وزنه مثالياً ، فسوف ينقص عن الوزن المطلوب بسبب طبيعة عمله ، ومن ثم سيكون عرضة لمختلف أنواع الفيروسات ، علاوة على إحساسه العام بالضعف والتعب . لكنه كان يشعر أن الأرطال الزائدة تجعله يبدو أكبر سناً . وأخبره الطبيب أنه فى حين أن نقص الوزن يعطينا مظهراً أصغر سناً ، فمن المستحب بالنسبة (« إلدريدج » أن يحتفظ بذلك الاحتياطى الصغير للضرورة . والواقع أن الأرطال الزائدة لم تكن تلازمه طول الوقت ، فقد كان يتذبذب بين الوزن المثالى والزيادة بمقدار ١٥ رطلاً . وكان ذلك يعينه على الاحتفاظ بالشباب ، لأنه كان يستطيع أن يتحمل تلك الأرطال الزائدة بسهولة بفضل تركيب جسمه . ولولا ذلك لأصابته الشيخوخة من جراء المرض المستمر .

وكان السؤال الثانى الذى طرحه هو :- « لقد عرضت علىّ وظيفة

مرهقة أود لو أقبلها ، ولكنى أتساءل ما إذا كانت لياقتى الجسمانية تؤهلنى لها . أنا لاأريد أن أكبر قبل الأوان ، فما رأيك ؟ » وسأله الطبيب عما تقتضيه الوظيفة بالضبط . وبعد فحص دقيق وجد أن بمقدوره أن يتحمل العمل ، على أن يهتم ببضعة أمور . واتضح أن الوظيفة شيقة ، وأنها تنطوى على جهد جسمانى أكبر ، لكنه غير مرهق . وتيسر حال « إلدريدج »كثيراً ، ومن خلال سنوات قليلة علق الناس على مظهره بقولهم : « إنه يبدو أصغر من سنه بـ١٥ عاماً » .

تهدئــة مخاوفــك :

كثيرا ما نسمع عن تعبير «bedside manner» الذى يمكن أن نسميه بالعربية « الأسلوب الإنسانى » . وبعض من هذه الأساليب الإنسانية تصدر عن أطباء – أو ممرضات – لهم مظهر فظ ، أو عملى أكثر من اللازم ، فى حين أن قلوبهم مفعمة بالعطف والاهتمام بصحة مرضاهم ومداواة جروحهم . وفى كثير من الأحيان يظهر على المريض عرض ما لا يدل على أى مرض ، لكنه يقلقنا أويقلق أسرة المريض . ومن شأن هذه المخاوف ، إن لم تتم تهدئتها ، أن تنال من المرء ، فتضيف إلى وجهه بعض التجاعيد وترهق عضلاته .

والطبيب هو خير معالج لهذه المخاوف . فالمرء يحتاج إلى مشورة أخصائى حين يقلقه شىء ما . وهناك بالطبع أنماط من الناس نطلق عليهم اسم « مريض بالوهم » . وهذا النوع من الناس يعانى مشكلة عاطفية أشد عمقاً ، ويعتقد باستمرار أنه مصاب بواحد من الأمراض الخطيرة . وهذا أمر مختلف . أما أولئك الذين ينتابهم القلق مرة كل حين لو وجدوا غدة منتفخة أو أحسوا أن القلب يفوّت دقة ، فالعلاج الأمثل لهم هو التحدث لبضع دقائق مع طبيب يثقون به .

لا تجعل من طبيبك إلهاً :

رغم أن الطبيب هو أقدر الناس على تهدئة مخاوفنا ، فإن الكثير من الناس يميلون إلى اعتبار أطبائهم قادرين على كل شيء . فالطبيب ، في نظرهم ، قادر على أن يصنع المعجزات ، وأن يشفى كل العلل ، وأن يحفظ على المرء شبابه وصحته أبد الدهر بشكل أو بآخر . ولكن لا تنس أنه بشر ، وأنه لا يستطيع أن يحقق المستحيل ، وإن كنت تأمل أن يقدر على هذا . ومن الناحية الأخرى فإن هناك أشياء كثيرة يمكن أن تجعلك تعيش حياة ممتدة وممتلئة بالصحة والشباب والحيوية . وبعض هذه الأشياء لا يقدر عليها إلا طبيبك ، لكن بعضها لا يقدر عليها سواك .

الفصل الخامس عشر

تغير الحياة .. هل يغير الشباب ؟

أثير فى السنوات الأخيرة موضوع « سن اليأس » عند الرجال . و « سن اليأس » بالنسبة لكل النساء اللاتى يبلغن الأربعين أو الخامسة والأربعين ، شىء يرغبن فى معرفة المزيد عنه . وتغير الحياة فى الرجال أقل وضوحاً ، فالرجل لا يحمل . غير أن معظم الفكر الطبى يوضح اليوم أن هناك بالفعل وقتاً ، يستغرق سنة تقريباً أو عدداً من السنين فى بعض الأحيان ، تتغير فيه بعض الوظائف أو تتباطأ سرعتها ، كنتيجة حتمية لانقضاء عدد معين من سنوات العمر .

بعد سن اليأس ، لا تفرز المرأة نفس كمية الهورمونات التى كانت تفرزها أثناء الفترة التى كانت تستطيع أن تحمل فيها ، كما أنها لا تستطيع أن تحمل . أما فىالرجال فقد يحدث تناقص طبيعى فى مقدرته على الإنجاب ، لكن معظم هذا التغير عبارة عن تباطؤ بعض الشىء فى عمليات التغير الكيمائى (الميتابوليزم) ، وتغير ضئيل فى تركيب الجسم . فمع تقدم العمر يفقد المرء قدراً من أنسجة العضلات والعظام . وهكذا فإن سن اليأس فى الرجال والنساء هو ، من عدة نواح ، نوع من النقاط المميزة التى توضح أن المرء عاش عدداً معيناً من السنين .

وإذا ما كنت قد تسلحت بالحرص أثناء تلك السنين ، وصممت على الاحتفاظ بشبابك فقد تبدو الأربعون أو الخمسون أو الستون عاماً التى عشتها أقل من حقيقتها فى الواقع بحوالى ١٠ أو ١٥ سنة .

سنقارن هنا بين امرأتين ، « جانيس » و « فيليس » . كانت « جانيس » امرأة تعيش حياة ملؤها الشباب ، ليس لأنها تريد أن تظل شابة ، وإنما لأنها كانت تجد متعتها فى ذلك . فى الحادية والخمسين مرت بسن اليأس ، ولم تعان خلاله إلا أدنى قدر من التغير العاطفى . فرغم أنها فقدت قدرتها على الإنجاب ، فقد كان لديها ما تريده من الأولاد ، والواقع أنها شعرت بالراحة لتحررها من احتمالات الحمل . ونتيجة لذلك تحسنت علاقتها الزوجية ، التى كانت حسنة من الأصل . الواقع أن مرحلة اليأس لم تنطو بالنسبة لها على تقدم يذكر فى العمر معنوياً ، بل إنها استخدمتها أداة لتحسين حياتها وجعلها أكثر إيجابية وشباباً . كانت « جانيس » تبدو وتتصرف دائماً وكأنها أصغر من سنها .

أما « فيليس » - من الناحية الأخرى - فقد تعرضت لتغير فى الحياة وهى فى التاسعة والعشرين . ولم يكن لذلك التغير أى علاقة بسن اليأس أو الدورة الشهرية . بل كان التغير متصل بإطلاقها العنان لأمارات الشيخوخة خلال عامين . كان زوجها موسراً ، مما يسر لها أن تستعين بخادمة . وهكذا تحررت من كل الأعمال فى البيت . كانت تملك من المال ما يسمح لها بشراء أفخم الأطعمة ، فكانت تكثر من تناولها . ولما بلغت الثلاثين كان وزنها قد زاد ثلاثين رطلاً ، ثم زاد ثلاثين رطلاً أخرى فى العامين التاليين . وأصبحت « فيليس » بدينه بحق ، حتى هجرت كل الأنشطة البدنية التى كانت جزءاً من حياتها فيما مضى . وبدأت تكتفى بمجموعة من الأصدقاء ، ممن يفضلون لعب الورق .

وكان ذلك مجرد بداية لعدد كبير من أنماط السلوك التى غيرتها . فكانت فى الثانية والثلاثين تبدو وكأنها فى الخمسين . وللأسف أن حالتها الصحية بدأت تعكس المعدل الذى يتقدم به عمرها ، فبدأت تعالج من عدد من الأمراض المزمنة . وتدهورت صحتها إلى حد كبير فى سن الأربعين . والواقع أن طبيبها أخبرها أنها إن لم تغير أسلوب حياتها بنية جادة ، فمن المحتمل ألا تعيش حتى الخمسين .

حدث التغير فى حياة « فيليس » قبل الثلاثين ، وفى حياة « جانيس » فى الواحدة والخمسين . كان التغير فى حياة « فيليس » عميقاً ، وكان من صنع يديها . أما التغير فى حياة « جانيس » فقد كان ضئيلاً فى معظم جوانبه ، وكان من صنع الطبيعة .

النقطة الهامة هنا هى أنك لو عشت وفقاً للطبيعة من حولك ووفقاً لطبيعتك فإن تغير الحياة يصبح طفيفاً بالنسبة لك . وبالتالى فسوف يتسنى لك تجنب أخطر أنواع التغير ، أو التحول من الشباب إلى الشيخوخة .

الفصل السادس عشر

تحريك الأمعاء

رغم أن الكثيرين لايحبون مناقشة هذا الموضوع فإن وظائف الأمعاء تعد جزءاً هاما من الصحة ، يتصل اتصالا وثيقا بالشعور بالشباب ،

يعانى عدد كبير جدا من الناس بعض متاعب الأمعاء البسيطة التى تعجل بشيخوختهم على مر السنين ، أو تجعلهم يحسون بأنهم كبروا . ومن بين الدعابات الشائعة بين من تجاوزوا منتصف العمر أن يقولوا « كنت أسعد باليوم الذى أمارس فيه الجنس ، واليوم أسعد إذا ماستطعت أن أحرك أمعائى » . والواقع أن هذا أمر مؤسف ،لأن العلاقات الجنسية وتحريك الأمعاء يمكن أن يستمرا حتى فى المراحل المتأخرة من العمر . وينبغى ألا تكون الوظائف الطبيعية للجسم ، كالتبرز ، مجرد عرض يحدث بالصدفة لمجرد أن عددا من السنين قد مر . صحيح أن كل وظائف الجسم تتباطأ بعض الشىء مع تقدم السن . لكن الجسم الإنسانى مصمم بحيث يستخدم ، وبحيث يظل صالحا للاستخدام طوال العمر . وينبغى ألا تصبح الوظائف مشكلة ، إذا ما تعودنا على العادات السليمة .

إليك بعض الإرشادات للاحتفاظ بسلامة وظائف أمعائك :

١ - **تذكر أن وظيفة الأمعاء جزء من الجهاز الهضمى وفسيولوجية الجسم كله .** فمن بين الأسباب التى تجعل الناس يعانون متاعب الأمعاء ، وخاصة الإمساك ، مع تقدم سنهم ، هو أنهم لايأكلون بالطريقة السليمة ، ولايمارسون النشاط البدنى .

٢ - **لاتتناول الملينات مالم يصفها لك الطبيب .** ولعلك سمعت هذا كثيرا ، لكن مالم تعرف السبب ، فقد تشعر أن بإمكانك تجاهل هذه النصيحة . والسبب ، أولا وأخيرا ، هو أن الملين لايحدث مفعوله كما يجب ، لأنه يجعل أمعاءك تعتمد عليه فى حركتها ، لو تناولته لمدة تزيد عن يوم أو اثنين . ثم إنه قد يخفى مشكلة أشد عمقا بإزالته لأعراض الإمساك .

٣ - **تذكر أنك فرد فى هذا السياق ، مثلك فى أى سياق آخر .** بعض الناس يتبرزون مرة كل يومين ، والبعض يتبرزون مرتين فى اليوم . وبعضنا يميل برازه إلى اللين ، وبعضنا يميل برازه إلى الصلابة . وغنى عن الذكر أن هذا الميل قد يتزايد إذا ما داومنا على اتباع أساليب معينة فى الأكل لاينبغى اتباعها . والناس ليسوا كلهم سواء ، فكل إنسان ينبغى له أن يعرف نظامه الفسيولوجى ليتصرف انطلاقا منه . فمن بين علامات سرطان المستقيم ، الذى يمكن علاجه فى المراحل المبكرة ، التغير غير المبرر فى عادات الأمعاء الطبيعية . لكن الطبيعى بالنسبة لإنسان ما لايكون طبيعيا بالنسبة لغيره . ولهذا فينبغى مراعاة العادات الفردية لأمعاء كل إنسان إذا ما شك الطبيب فى وجود سرطان المستقيم .

ثم إن الشباب لايعتمد على عدم تغير وظائف الجسم بمضى السنين . فلابد من قدر من التكيف مع الزمن . لكن يجب عليك أن تنشد الكفاءة والانتظام فى هذه الوظيفة الحيوية . فعادات الأمعاء الشابة امتداد للإنسان الشاب .

سر « فرانك لويد رايت » :

كان المعمارى الشهير « فرانك لويد رايت » ، الذى عاش حتى التسعين ، والذى احتفظ بقواه حتى آخر لحظة ، كان يعرف مدى أهمية اتباع مسار الطبيعة بدلا من معارضتها . وقد كشفت أعماله عن هذا الموقف ، فقد كان يتحمل عناء كبيرا ليبنى بيتا حول شجرة بدلا من أن يقتلع الشجرة . كان « رايت » يحترم الطبيعة فى كل أعماله ، فكان يكيف عمله تبعا للطبيعة ، سواء أكانت شجرة أو شلالا .

قليل من الناس يعرفون أنه كان يفعل هذا فى حياته الخاصة أيضا . فقد طلب إليه ذات مرة أن يظهر فى مقابلة فى التليفزيون . كان يقف بالقرب من الكاميرات قبل موعد بدء البرنامج بلحظات ، ينتظر أن يقدمه المذيع . وفجأة بدأ البرنامج ولم يجدوا أثر لـ « رايت » .

حاول المذيع أن يماطل بعض الشىء حتى يبحث المنتج عن رايت . وذهب المنتج من غرفة إلى غرفة مناديا عليه . وأخيرا وصل إلى نهاية الصالة وفتح باب الحمام ونادى اسم « رايت » . وعلا صوت « رايت » من داخل الحمام ملبيا النداء . وقال المنتج « لقد بدأ البرنامج .. ألا تدرك هذا ؟ كان المفروض أن تكون هناك . المذيع لايدرى كيف يتصرف » . وأجاب « رايت » فى هدوء « أعرف يابنى أن

البرنامج بدأ .. لكن البرنامج يستطيع أن ينتظر ، أما الطبيعة فلا تستطيع » .

ولم تكن مصادفة أن عاش « رايت » سعيدا ومكتمل الصحة والشباب حتى ما قبل التسعين ببضعة أشهر .

الفصل السابع عشر

الجنس : هل يحفظ شبابك ؟

إن ما يحفظ عليك صحتك من شأنه ، فى معظم الحالات أن يحفظ عليك شبابك ، كالنشاط الجسمانى . والعكس صحيح .

والنشاط الجنسى بالطبع واحد من الأنشطة الجسمانية ، لكنه نشاط من نوع خاص . ولايوجد برهان طبى راسخ على أن هذا النوع من النشاط يحسن صحتك . وغنى عن الذكر أن الشخص المتمتع باللياقة والشباب بوجه عام ، يجد النشاط الجنسى أيسر بكثير . وهذا بدوره شكل آخر من أشكال النشاط الجسمى التى قد تضيف بعض الشىء إلى اللياقة العامة . لكن الجنس ينتمى إلى فئة مستقلة ، وينبغى النظر إليه من هذا المنطلق . وهناك براهين على أن النشاط الجنسى قد يعد لدى بعض الأشخاص من العوامل الهامة فى الحفاظ على الشباب ، ولكن ليس الحفاظ على الصحة بالضرورة . ويرى الأطباء أشخاصا كثيرين فى السبعين والثمانين ، وحتى التسعين ، يمارسون الجنس بمعدل أكبر مما يتصور أقاربهم أو جيرانهم . ولهذا فإن الأسطورة التى توراثناها ، والتى تقول إن النشاط الجنسى يتوقف فجأة عند سن معينة ، سواء أكان فى الخامسة والخمسين أو الخامسة والسبعين ، أسطورة مبالغ فيها كثيرا .

ومن الناحية الأخرى ، هناك عدد كبيرا من المسنين الذين لايمارسون نشاطا جنسيا على الإطلاق منذ فترة طويلة ، لكن هذا لايشكل لهم مشكلة . ويعزى هذا إلى كون النشاط الجنسى نوعا خاصا من النشاط ينتمى إلى فئة خاصة به . ولذا فهو يخضع للمعايير الفردية أكثر منه للمعايير العامة .

الخطوط الإرشادية الرئيسية :

هناك عدد كبير من الناس ، ممن فى الأربعينات أو الخمسينات أو حتى العشرينات والثلاثينات ، لايمارسون النشاط الجنسى بالمعدل الذى تتوقعه منهم ، أو بنفس المعدل الوارد فى بعض الإحصائيات . ودعنا لاننسى أن الإحصائيات المتعلقة بالجنس لاتستمد من الأدلة المباشرة ، وإنما تستمد مما يقوله الناس عن أنفسهم . ومعظم الشباب يودون لو يكثروا من العلاقات الجنسية ، ومن ثم فإن أهم الإرشادات فى هذا المجال هى : هل تحس بالراحة إزاء مقدار النشاط الجنسى الذى تمارسه حاليا ؟

كثيرون يحسون أنهم إن لم يمارسوا قدرا معينا من النشاط الجنسى ، فمعنى هذا أنهم ليسوا متمتعين بالشباب . ويؤثر هذا بالتالى فى مواقفهم من أنفسهم . وحاجات الإنسان ومعاييره أمر بالغ الأهمية . ويعتقد كثير من الأطباء أن أسوأ أسلوب يتبعه الإنسان فى حياته الجنسية هو تبنى مبدأ عام ومحاولة تطبيقه على أنفسهم . ذهب رجل فى الخامسة والأربعين إلى الطبيب يشكو من أنه لايعاشر زوجته إلا مرة فى الشهر ، وطلب نصيحة الطبيب . وبعد لقاء مع الرجل وزوجته ، تبين الطبيب أن الزوجين قانعان تماما بهذا المعدل . إلا أنهما ظنا أنهما يواجهان

مشكلة لأنهما قرآ في إحدى المجلات أن الأشخاص الذين في نفس عمرهم يمارسون الجنس سبع مرات في الشهر .

ومن أهم عوامل شعورك بالراحة إزاء معدل نشاطك الجسماني أن تعرف حاجاتك الفعلية ورغباتك ، وألا تقع فريسة لما تورده المجلات في مقالاتها .

فترات الذروة والخمود في النشاط الجنسي :

كان «سيجموند فرويد» يؤمن بأن نزعتنا الجنسية بالغة القوة والأهمية . غير أنه كان يشعر بأن الطاقة الجنسية لا ينبغي بالضرورة أن تجد وسيلتها في التعبير في النشاط الجنسي وحده . أي أنك تستطيع أن تهذب هذه الطاقة ، أو تستثمرها في مساعٍ أخرى .

ومن المتفق عليه بصفة عامة أننا نصقل فعلا هذا الحافز ، مثلما نصقل غيره من الدوافع الطبيعية . فإن لم يستطع المرء التحكم في دوافعه ، إذا ما مر وهو جائع أمام نافذة مطعم ، لحطم النافذة ليخطف قطعة من اللحم مثلا . وبنفس هذا الأسلوب ينظم المرء أوقاتا معينة لهذا النوع من النشاط ، بدلا من ممارسته كلما وأينما انتابته الرغبة . فإن كانت الحالة النفسية مؤاتية فلابأس ، وإن لم تكن مؤاتية فعلينا أن نقوم ببعض أنواع النشاط التي توفر الجو المناسب . غير أن المرء ينبغي ألا يبالغ في تنظيم نشاطه الجنسي .

فالشباب الحق في مجال الجنس هو عبارة عن مزيج ، أو توازن بين التلقائية الطبيعية والإعداد المسبق . وقد تقول « إن الحيوانات تمارس الجنس وقتما تريد » . ولكن الشباب لايعني « الصغر » فحسب ، وهو

بالتأكيد ليس مجرد استجابة كاملة للنزعة الحيوانية داخلنا ، لأننا بشر .

ولايصدق هذا على حياتنا اليومية وحسب ، وإنما على الفترات الممتدة . وإليك نموذج يتمثل فى رجل الأعمال الطموح « رونالد » ابن الثالثة والثلاثين . إنه سعيد فى زواجه ، وأب لثلاثة أطفال ، ويستمتع بحياة جنسية طيبة . غير أنه قضى فترة ثلاثة أشهر كاملة دون أن يمارس أى نشاط جنسى ، لانشغاله فى مشروع يستغرقه لمدة ١٦ ساعة يوميا .

وليس هذا غريبا على الكثيرين ، على الرغم من أن الامتناع عن الجنس لايتجاوز عادة بضعة أشهر . والواقع أنه ليس امتناعا ، لأن الشخص حين يستغرقه شىء ما ، فهو نادرا ما يفكر فى الجنس ، وإنما يركز طاقاته فى شىء آخر . وهنا هو ما نسميه بفترة « الخمود » فى النشاط الجنسى ، وليس معنى هذا أنها فترة سيئة ، فالمرء يعيش خلالها فترة « ذروة » فى أحد جوانب النشاط الأخرى .

أما الجانب الآخر لهذه المسألة فهو شىء أحيانا ما ينخرط كثيرون منا فيه ، وهو ممارسة النشاط الجنسى بمعدل أعلى مما تعودناه ، فنمارسه فى أسبوع بالمعدل الذى كنا نمارسه به فى شهر . وهذه هى فترة « الذروة » ، ولكنها نادرا ما تستمر بشكل مستديم ، لأن الوقت والطاقة لايسمحان بهذا . ثم إن الحياة بها مكونات أخرى أهم من الجنس . وفترات الذروة هذه فى الحياة الجنسية قد تعود إلى الظهور بعد خمودها ، حسب ظروف حياة الإنسان . وينبغى الاستمتاع بها . لأن إنكار هذه الحوافز عند ظهورها فى صورة رغبة جنسية يعد إنكارا لحوافز الشباب داخلنا .

الجنس كبديل :

تحدثنا حتى الآن عن « الجنس للجنس » ، وهذا ما ينبغى أن يكون عليه الجنس . أو بمعنى آخر ، الجنس كوسيلة للاستمتاع واستكمال للعلاقة الزوجية ، أو لإشباع إحدى الغرائز الطبيعية فى الحياة . ومثلما يستبدل الإنسان بالجنس بعض الأنشطة الأخرى ، فهو يستخدم الجنس أحيانا كبديل عن الأنشطة الأخرى . فقد لاحظ الأطباء أن بعض المرضى يستخدمون الجنس مثلما يستخدم بعض المرضى الآخرين الخمور ، أى سعيا وراء متعة وقتية للهرب من مشكلاتهم الحقيقية ، أو عوضا عن شىء ناقص فى حياتهم .

ونادرا ما ينجح الجنس كبديل . فهو عادة ما يصبح أقل إمتاعا ، أو يمارس بكثرة أو بأساليب شاذة . وفى النهاية لاينعم المرء بالرضا ، ليس لأنه يفتقد شيئا هاما فى حياته وحسب ، وإنما لأنه لايحس بالإشباع من الجنس . وحيث أن الجنس ، مثله مثل الأكل والاتصالات بين البشر ، واحد من أعمق وسائل الإشباع للبشر ، فإن الشخص الواقع فى هذه المشكلة يبدأ فى التشكك فى قيمة الحياة . ويبدأ موقف هذا الشخص الذهنى ينتابه الإنهاك والكبر ، ليتلوه ظهور التجاعيد على وجهه وحدوث التغير الفسيولوجى داخل جسمه .

الخلاصـــــة :

إن النشاط الجنسى متعة رئيسية بالنسبة لمعظم الناس ، وهو جزء هام من حياتهم ، ولهذا يجب حمايته وتشجيعه ورعايته مدى الحياة . ويمكن أيضا استغلال الطاقة الجنسية فى أشكال النشاط الأخرى بدلا

من إنفاقها فى الجنس وحده . وأولئك الذين يحسون أن هذا الأسلوب مثمر يمكنهم أن يستمدوا منه فوائد صحية وحيوية .

وينبغى أن نتذكر أن المرء قد يسىء استخدام الجنس . فارتكاب الأخطاء الجنسية من ناحية من شأن البشر ، وينبغى ألا نخشى ارتكاب الأخطاء ، طالما أننا لانمتنع عن التجارب السليمة . ومن الناحية الأخرى فإنه من غير المنصوح به أن نتبع نمطا ثابتا فى حياتنا الجنسية يؤذى احترامنا لأنفسنا ، أو يحدث اضطرابا فى نمط حياتنا العامة ، فالناس الذين يفعلون هذا غالبا ما يحسون أنه سبيلهم إلى الاحتفاظ بالشباب . لكن السخرية تكمن فى أنهم يشيخون جسما ونفسا عن سواهم .

وأخيرا فإنه إن كان هناك خط إرشادى عام حول الجنس ، فهو أن تتذكر أن تعبير « مطارحة الحب » يحمل نفس هذا المعنى الحرفى . فتمتع المرء بقرين يبادله الحب هو الحل الأمثل لمختلف المشكلات الجنسية التى نسمع عنها كثيرا هذه الأيام .

الفصل الثامن عشر

ماذا يحدث لو ارتكبت خطأ ؟

نحن لسنا مخلوقات آلية ، وإلا لما تقدم بنا العمر ولو لحظة ، وكنا لنستبدل أى جزء حين يعلوه الصدأ . لكن الحياة لم تكن لتصبح ممتعة عندئذ .

ولانقصد أن التصرفات السليمة دائما التى تنشط الشباب ليست ممتعة . لكن كل منا فرد له أهدافه وعاداته التى ألفها من الماضى . ولايستطيع المرء التخلى عن عاداته كلها ، وإلا لكف عن كونه بشرا . فلكل منا شىء غير صحى يستهويه بين الحين والآخر ، حتى وإن كان ذلك الشىء ليس مثاليا لإعطائه مظهر الثلاثين وهو فى الخامسة والخمسين ، أو لإشعاره بأنه فى الخامسة والعشرين وهو فى الخمسين كيف تتصرف فى هذه الظروف ؟

تقبل أنك بشر :

إن طبيبك هو أول من يقول لك أن عليك أن تتقبل أنك بشر . فأنت لايمكنك أن تشرد بعيدا عن الأشياء الهامة التى تشجع على الشباب والحيوية ، ثم تأمل أن تحقق هدفك . ولكنك من الناحية الأخرى ،

لابد أن تنظر للأخطاء العفوية نظرة فلسفية . والواقع أن الشباب الحقيقى يعنى التلقائية وإطلاق العنان للنزوات الطفولية بين الحين والآخر . فلو أكلت الحلوى مرة كل أسبوع رغم علمك بأن هذا خطأ ، فربما تكون بهذا منميا لشبابك بصورة أعمق وأكبر بكثير مما لو لم تكن أضفت المائتى سُعر بلا ضرورة .

لو آمن المرء بأنه من المقدر له أن يرتكب خطأ بين الحين والحين لمجرد أنه بشر ، فلن تفعل ما يفعله أولئك الذين يتبعون ريچيما صارما أو دعاة الشباب ، الذين ييأسون أو يقرون بهزيمتهم فى استسلام لمدة أسبوع أو شهر أو أكثر لمجرد أنهم ارتكبوا غلطة بسيطة . فهؤلاء الناس يتوسمون فى أنفسهم المثالية ، ويتصرفون كالآلات . أما أنت ، فأنت تعرف مصلحتك وتتصرف وفقا لها معظم الوقت ، إن كنت تريد حقا أن تكون شابا ملؤه الحيوية . واللياقة . لكنك لن تنزعج إن لم تجد نفسك مثاليا .

التصرف إزاء « النكسات » الحقيقية :

قد ترتكب بين الحين والآخر أكثر من مجرد غلطة واحدة . فترتكب غلطة تلو الأخرى ، حتى تجد ظروف فجأة تمنعك من الحفاظ على النظام الذى يجدد شبابك . فيمر أسبوع كامل دون أن تلتزم بالنظام الغذائى أو النشاط الجسمانى الذى وضعته لنفسك . ويدفعك توترك إلى التدخين أكثر مما يجب . وأخيرا تستسلم لفترة رغم أنك غير راض عن هذا .

إن هذا يحدث لكل الناس . ويحدث حتى لطبيبك بين الحين والحين . لكنه يعرف مالا تعرفه ، وهو أنه رغم أن « عصيانك » لمدة

أسبوع قد يصيبك بنكسة ، فهو لايضر بشبابك إلى هذه الدرجة . فالطبيب ينظر إلى هذه الانتكاسات مثلما ينظر إلى عدوى الانفلونزا فإصابتك بها أمر غير مستحب ، لكنك ستتغلب عليها حتما ، وأسرع سبيل إلى هذا هو التعرف على مشاكلك والاعتناء بنفسك . ولكن مايضرك فعلا هو أن تنظر إلى أخطائك على أنها هزيمة كبرى ، فتقلع عن النظام الذى يحفظ صحتك وشبابك .

وإليك بعض الإرشادات التى يُنصح باتباعها إذا ما امتنعت لفترة عن ممارسة مايحفظ صحتك وشبابك :

١ - **لاتتخذ موقفا سلبيا حتى لو هجرت عاداتك الطيبة مؤقتا .** تأمل حالة شخص يكثر فى الأكل ولكن باعتدال ، أو يحتسى الخمر باعتدال . لو أكثر لمدة عشرة أيام أو أسبوعين من الأكل أو الخمور ، فهذا يجعله يكبر بالفعل . فالمرء يستطيع أن يزيد وزنه تسعة كيلوجرامات أو أكثر فى أسبوعين فقط . أما بالنسبة للكحوليات ، فلو أثقل المرء فى الشراب لمدة عشر أيام أو ١٢ يوما ، فقد تشيخ بعض أجهزته فى يوم وليلة .

ويمكنك بالطبع أن تتخلص من الوزن الزائد ، لكن هذا لايكون سهلا فى كل الأحيان ، وأحيانا يكون من الصعب ، إن لم يكن من المستحيل ، أن تزيل بعض آثار الكحول أو المواد الضارة الأخرى .

٢ - **لاتكن صارما حول كيفية عودتك إلى أسلوب الحياة الذى يحفظ شبابك .** بعض الناس يجدون من الأفضل أن يعودوا إلى وضعهم الطبيعى ، بعد فترات النكسات ، بشكل تدريجى . وهناك من يقررون « أن يستمروا فى طيشهم ليلة

أخرى » ثم يقلبون صفحة جديدة فى اليوم التالى . وهذا متوقف على شخصيتك .

٣ - **أسال طبيبك .** لاتنس أن طبيبك خبير فى هذا ، وأنه قد ساعد آلاف الناس على تحسين عاداتهم فيما يتصل بجوانب الحياة التى تميز بين الصحة الجيدة والسيئة ، أو بين الاحتفاظ بالشباب والاستسلام للشيخوخة . لو بدا أن عودتك إلى الطريق السليم صعبة ، اتصل به أو اذهب لزيارته .

مرت مسز « جانيت » بفترة مرهقة فى حياتها . ورغم أنها نجت منها فقد ضعفت مقاومتها . فقد أصابتها عدوى فى الأمعاء ورقدت لمدة يومين مصابة بالحمى والإسهال . وبعد شفائها أصابها التهاب شُعبى استمر معها ثلاثة أشهر ، حتى فكرت أخيرا فى الاتصال بالطبيب ، ليعالج المرض قبل أن يتفاقم .

ونصحها الطبيب أن تستريح لبضعة أيام . وبالطبع لم تقم بأى نشاط يذكر فى تلك الفترة ، مما جعل بعض عناصر صحتها تتدهور . وسمح لها المضاد الحيوى الذى وصفه لها الطبيب بمقاومة أى بكتريا خارجية ، على أن تبدأ فى ممارسة بعض النشاط لتقوية جسمها بعد مغادرتها للفراش . وفى النهاية شفيت ووقف على قدميها . ولكن النقطة الهامة هنا هى أنها كانت تستطيع أن تفعل هذا قبل ثلاثة أشهر مضت .

وخلاصة الأمر هى :

١ - الخطأ بين الحين والحين من شيم البشر ، حتى فيما يتعلق بما يحفظ الشباب .

٢ - حين ترتكب خطأ فإن أهم شىء يجب عليك هو أن تصلح الخطأ بأسرع ما يمكن لتعود إلى التصرف السليم .

الفصل التاسع عشر

التنسيق بين كل العناصر

على الرغم من أن الوسائل التى تناولناها فى هذا الكتاب يسهل اتباعها فى حد ذاتها ، إلا أن عددها كبير . ولذا فقد يبدو للشخص الذى لم يضع لنفسه نظاما صحيا أنه من الصعب أن يوفق بين النشاط البدنى والاعتدال فى الأكل وتجنب التوتر .

وهذا غير صحيح ، لأنها مسألة سهلة . لكن هناك سرا ينبغى أن تعرفه وهو أن التمتع بالشباب هو ، أولا وقبل كل شىء ، أسلوب للحياة .

إن كسب المعركة ضد الشيخوخة لاتعنى مجرد ممارسة بعض أنواع النشاط كل يوم ، أو تنظيم الأكل الذى يتناوله المرء . والواقع أن تكوين العادات الحسنة فى هذه المجالات كل على حدة يجعلك تمارس هذه العادات بطريقة آلية . ولكن ضمان الشباب يقتضى منك أن تجعل الشباب أسلوبا للحياة .

وأفضل وسيلة لتحقيق هذا هى أن تنظر إلى الشباب باعتبار أنه شىء ينبع من داخلك ، شىء تغذيه بنفسك ، شىء يتدفق فى كل أجزائك ويظهر على ملامحك أنك تبذل جهدا لحمايته ورعايته فى داخلك .



عندئذ ستصبح الأنشطة الصحية التى تبذلها آلية . حتى وإن عجزت عن تحقيق واحد أو اثنين منها ، أو حين تتخلى عن بعضها لبضعة أيام ، لاتسمح لهذا بأن يحدث اضطرابا فى جوهر الشباب الداخلى الذى تؤمن بوجوده فى أعماقك .

ما إن يؤمن المرء بأن الشباب موجود فى أعماقه ، فسوف يجد من السهل أن يفعل ما يفيده . إن من الأسباب التى تجعلنا نمتنع عن فعل ما يفيدنا هو أنه يبدو فى بعض الأحيان غير ممتع على عكس ما لا يفيدنا . لكن الشباب شىء ممتع ، مثله مثل ثمار الشباب . ومثلما تعمل انزيمات الجسم على تحقيق الاستفادة الكاملة من مادة ما فإن الشباب كأسلوب للحياة ، يجعل كل تصرفاتك متناغمة بشكل أفضل .

لقد اقتربت الآن من نهاية الكتاب ، لكنك لاتزال فى بداية عملية إنعاش الشباب الموجود فى أعماقك . وأنت واثق بوجوده داخلك ، وإلا لما قرأت الكتاب حتى هذه الصفحة . مهما يكن عدد الشعرات البيضاء أو الأرطال الزائدة أو العضلات غير المستغلة ، فأنت تملك مفاتيح الأبواب التى تقلب كل هذا ، أو توقف ماتعجز عن قلبه ، أو تبطىء ما تعجز عن وقفه ، وتحدث توازنا بين الشباب والشيخوخة .

الشباب : أهو حالة أم مرحلة :

كثيرون من الناس يعتبرون الشباب مرحلة فى العمر . وإذا لم يعتبروه مرحلة ، فهم يحسون أنه شىء تستمتع به لفترة ثم تفقده ولاتملك أن تعيده .

لو أنك عشت حتى سن معينة ، فإنه ما من إنسان يستطيع أن يظل شابا بعد هذه السن . لكن تأمل بعض الناس كفيل بأن يقنعك أن

الصفات الحقيقية للشباب ، أو المقدرة على الاشتراك فى الأنشطة والتحمس للحياة والتمتع بالصحة ، يمكن أن تستمر بلانهاية . لايمكن أن تثبت على سن معينة للأبد ، لكنك تستطيع الاحتفاظ بمعظم ملامح الشباب . يعتبر العديد من الأطباء الشيخوخة مرضا إلى حد ما . ويعتبرها بعض الخبراء مرضا فى البلدان المتحضرة . لكننا نتعلم كل يوم أنك تستطيع أن تحتفظ بالشباب وتستمتع به ، أو أن تستمتع بوسائل الراحة المتقدمة ولا تشيخ قبل الأوان . فبدون الحضارة ، التى تشمل الطب الحديث والعلم ، لأصبح متوسط العمر نصف ماهو عليه الآن ، ولما كان هناك معنى لتمتعك بمظهر الشباب فى الثلاثين ، إذا كان مقدرا لها أن تحيا بعدها لسنوات قليلة فقط .

والواقع أن الناس فى البلدان البدائية يشيخون بمعدل أسرع مما فى البلدان المتحضرة . قد تكون لياقتهم الجسمانية أفضل بسبب أسلوب حياتهم القاسى . لكن تعرضهم المستمر للعناصر (ومنها الأمراض المعدية) وضعف الرعاية الصحية ، والعودة إلى الحقل بعد الولادة بيومين ، وإهتمامهم الأساسى بالبقاء بدلا من اهتمامهم ببقاء أفضل صفات المرء ، يجعلهم يشيخون بسرعة .

ماهو الشباب إذن ؟ إن لم يكن الشباب فترة من العمر أو فترة من الزمن تنفذ بمرور الأيام ، فما هو ؟ واضح أنه نتيجة لطبيعتنا وتصرفاتنا .

نحن نضع فى أجسامنا مواد مختلفة ، الطعام واحد منها ، والشراب ثانيها .

أما ثالثها فهو الهواء الذى نتنفسه ، فهو أحيانا ما يكون دخان السجائر

أو دخان المدن الملوث ، وأحيانا يكون هواء الريف المنعش . والمادة الرابعة هى الأدوية . وهى قد تكون أدوية مفيدة يصفها الطبيب ، أو مادة ضارة نتناولها من جراء أنفسنا . وربما أن أول دواء تناولناه كان تطعيما ضد مرض ما .

ومن المواد الهامة الأخرى التى نضعها فى أجسامنا مادة غير مرئية ، وهى الأفكار والمشاعر .

ومجموع هذه المواد يعد حصيلة كبيرا فعلا وهو مؤلف مما أودعته فيك الوراثة والطبيعة عند مولدك ، وما أودعته أنت فى جسمك أثناء حياتك .

جسمك « بنك » :

جسمك إذن يشبه البنك ، وهو نوع خاص من البنوك ، لأنك بدأت بحساب هائل ، يمكن أن تعتبره « وديعة أمانة » لأن الطبيعة أودعته فى أمانتك لترعاه .

وهناك فرق بين « جسمك البنكى » وبين أى بنك مالى عادى . فالبنك العادى تضع فيه الأموال حتى تتجمع ، لكنك لست مضطرا إلى هذا مع بنك الصحة والشباب الذى بدأت به . وفى حين أنك تستطيع ترك حسابك المصرفى يزيد بإضافة الفوائد ، فأنت لاتستطيع ترك جسمك وحده . فعليك أن تودع فيه بشكل أو بآخر . وهناك أنواع عديدة من الودائع كما أوضحنا . أحدها الهواء . فلابد لك من أن تتنفس . لكن هل تودع هواء نقيا ، أم هواءًا ملوثا فى معظم الأحيان ؟ بعض الودائع أقرب إلى السحوبات ، لأنها تسحب منك الصحة .

وهكذا فإن الصحة والشباب هما النتيجة الحتمية لحفنة من المواد التى نودعها كل يوم فى أجسامنا وعقولنا . إذا ما كانت الوديعة إيجابية ، فإن مقاومتنا للأمراض والشيخوخة تظل مرتفعة . ولكن إذا اتضح أن الوديعة إن هى إلا « سحب » ، فإن الرصيد يهبط ، فتتدهور صحتنا وتكثر عوامل الشيخوخة .

انظر إلى جسمك على أنه بنك ، واعتبر أنك كنت « ثروة » حينما ولدت . والزمن نفسه يجرى بعض « السحوبات » الصغيرة ، لكنك ستظل صاحب رصيد جيد لسنين طويلة ، إلا إذا سحبت من بنكك أكثر ممّا تودع فيه .

ونستطيع كلنا أن نجرى بين الحين والآخر بعض السحوبات دون أن نعانى ، طالما أن أسلوبنا المتبع هو أن نودع فى البنك ما يكفى لجعل « سحوبات الزمن » أقل ما يمكن .

وسوف ترى ، إذ تتصفح هذا الكتاب ، كيف أن الاحتفاظ الحق بالشباب . يوفر لديك حصيلة إضافية إلى رصيدك الأصلى ، من خلال ممارسة حفنة من الأنشطة بشكل سليم وبحكم العادة . قد تسمع شخصا ثريا يقول « لا أهمية لثروتى كلها .. فقط رد إلىّ صحتى » . ففكر فى صحتك على أنها « ثروة » .

الفصل العشرون

الشباب .. لماذا ؟

لقد أشرنا فى هذا الكتاب أكثر من مرة إلى الشباب وروح الشباب وكأنه من الأمور الغنية عن القول أنهما شيئان مرغوبان ، يتمناهما كل الناس لأطول فترة ممكنة . فلماذا ؟ .

كثيرون يقولون « أنا لن أتمنى أن أكون صغيرا » ، لأن النضج يجعل مقدرتنا على استغلال قوانا فى أوجها . ومن نفس هذا المنطلق ، فإن من الأسباب الرئيسية التى تجعل روح الشباب قيمة لا نقاش فيها هى أنها تعطينا تلك القوى التى نستغلها .

إن تحقيق الشباب لمجرد أن يبدو المرء أصغر سنا يحقق نوعا من الإشباع . لكن هناك من يحققون هذا بعمليات التجميل والشدّ والمساحيق . إلا أن ما تحس به فى أعماقك ، وما تستطيع أن تقوم به فى الحياة أكثر أهمية من مظهرك فى عيون الآخرين . ومعظم ملامحنا تتحدد بعوامل الوراثة . لكن ما نستطيع أن نفعله فى الحياة أو نحسه شيء متوقف علينا . صحيح أن الوراثة تلعب دورها ، فبعض الناس يرثون عن آبائهم نوعا بطيئا من التغيرات الكيميائية ، يتلاءم مع

ما تقتضيه « سباقات الماراثون » . ويرى البعض نوعا أسرع من التغيرات يلائم « الوثب الطويل » . فإن كنت قد فطرت على نوع أو آخر ، فأنت لاتستطيع أن تفعل الاثنين معا ، لكنك تستطيع أن تستمر فى فعل الأشياء التى تبرع فيها على مر السنين . لأن الشباب ليس مرحلة من مراحل الحياة ، وإنما هو أسلوب حياة .

إن روح الشباب لاتعنى بالضرورة المقدرة على الجرى لمسافة خمسة أميال فى سن الستين ، أو لعب التنس لمدة ساعتين ، إنها قد تعنى المقدرة على السير بخفة لمدة ساعتين مع أولادك أو أحفادك ، أو لعب مباراة تنس .

إن الشباب لايعنى الاستيقاظ كل يوم لممارسة « الجمباز » الصعب لمدة نصف ساعة . فالشباب يعنى الاحتفاظ باللياقة التى تجعلك أشد رشاقة ، وتمكنك من الانحناء والشعور بالراحة فى كل حركة تقوم بها . وإن كان هذا يقتضى ممارسة الألعاب الرياضية المعتدلة لمدة ١٥ دقيقة ، فهذا مايجب عليك أن تفعله لتحتفظ بشبابك .

الشباب لايعنى ألا تمرض على الإطلاق . إنه يعنى التعرض لقدر أقل من الأمراض ، والتمتع داخليا وخارجيا باللياقة التى تمكنك من تجنب أمراض مزمنة مثل ضغط الدم والسكر .

والشباب لايعنى أن تعمل لمدة ١٨ ساعة يوميا بنفس السرعة التى كنت عليها فى العشرين . إنه يعنى أن تعمل فى شىء تستمع به . لو قررت أن تتقاعد ذات يوم ، فمعنى هذا أنك تقاعدت عن وظيفة معينة ولكن ليس عن العمل ككل ، ويعنى أنك لاتزال تقوم بأعمال تستمتع بها وتملأ بها يومك لتشعر أنك إنسان منتج له هدفه .

الشباب لايعنى أن تلتزم دائما بتناول الأطعمة المأمونة وتمتنع نهائيا عن ارتكاب « المعاصى » الصغيرة . فالشباب يعنى أنك لو أعطيت جسمك شيئا صعبا بين الحين والحين ، فأنت تسمح له عندئذ بإجازة لمدة يوم أو اثنين ، مكافأة له على نجاحه فى التحدى .

والشباب هو ، كأى شىء آخر ، نوع من المتعة ، من التلقائية . إنه عبارة عن أهداف تحققها وأحلام تدركها .

الشباب هو مشاهدة الأماكن الجديدة والتعرف إلى أناس جدد . لايعنى بالضرورة الذهاب إلى وسط المدينة كل أسبوع ، وإنما يعنى المقدرة على الاستمتاع بسهرة أسبوعية بأى طريقة تعجبك .

الشباب هو مقدرة على الحب لاتتلاشى ، حب المقربين إلينا ، حب عملنا أو لهونا ، وحب الحياة نفسها .

الشباب هو النشاط العقلى والبدنى ، وهو أيضا النوم كالطفل الرضيع حين يأتى وقت الراحة .

الشباب هو الشعور بأنك لم تكبر مهما يبلغ سنك .

والشباب ، فوق كل شىء ، أسلوب حياة ، لأنه أسلوب للنظر إلى الحياة . إنه وسيلة تقول بها لنفسك « ستكون هناك آلام وأمراض . لكننى لن أفقد قواى الحقيقية ، وسوف أنال بها كل شىء أتمناه » . فالشباب إذن يعنى أنك سوف تستمر ، لأنه يمنحك دائما يوما آخر وفرصة أخرى للمحاولة .

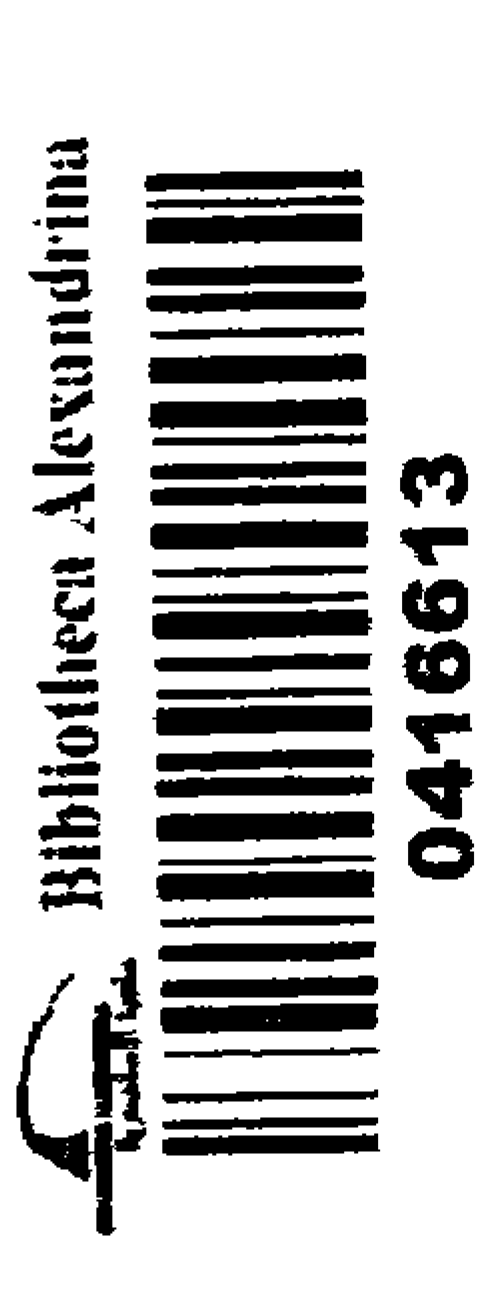
كان رجل السياسة البريطانى « ونستون تشرشل » مثلا حيا للشباب . فقد عاش تسعين عاما ، ورغم أنه لم يكن يقدر فى الثمانين

على أداء ما كان يفعله في العشرين ، فقد كان يبذل الكثير ، ولم تتغير نظرته إلى الحياة مطلقا . في الثامنة والثمانين دعي إلى يوم التخرج في نفس المدرسة التي كان يدرس بها منذ ٧٥ عاما . وكان عليه أن يلقي خطابا على التلاميذ . وقدمه مدير المدرسة للحاضرين وسط التصفيق ، ونهض تشرشل من مقعده بصعوبة ، ودون أي مساعدة . وسار مسافة ٣٠ قدما إلى المنصة بخطوات ضيقة وئيدة ، بدا وكأنها تستغرق ساعات وساعات . وساد الصمت القاعة وهو يسلك طريقه إلى المنصة . كانت المنصة تبعد أقل من عشر ياردات عن مقعده ، لكن الوصول إليها استغرقه أكثر من عشر دقائق . وأخيرا وقف على المنصة وتأمل وجوه الحاضرين ثم قال بأقوى روح الشباب « لا تستسلموا أبدا أبدا » .

فلا تستسلموا ولا تتخلوا عن شبابكم .

الفهـــرس


International
Press


Bibliotheca Alexandrina
0416613